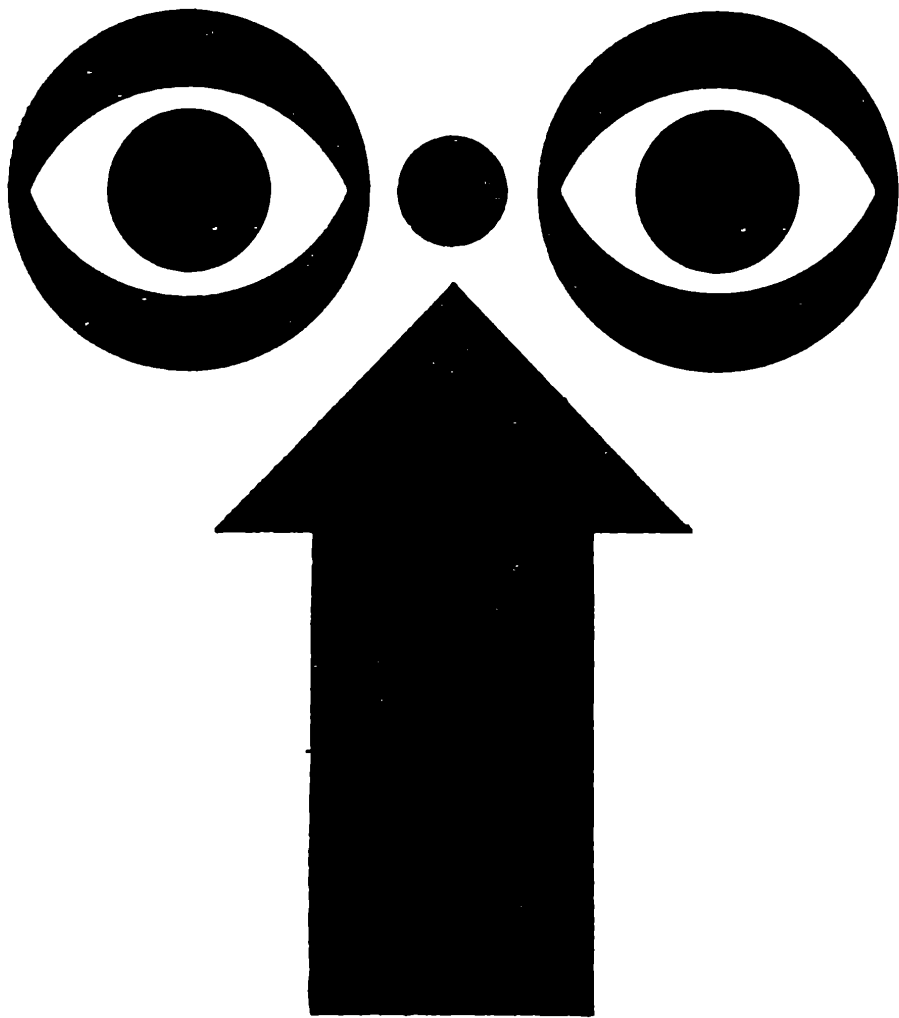




روانکاوی

۱. خواجه نوری

گنج پنهان درون خود را کشف کن



روانکاوی

۱. خواجه نوری

گنج پنهان درون خود را کشف کن

فصل اول

چرا روانکاوی منحصر علاج :

ترس

تنبلی

تردید

کمروئی

یأس

تند خوئی

ضعف اراده

بخل و حسادت

و خفت های پی‌درپی شناخته شده است ؟

با اینکه تقریباً تمام اشخاص فهیم ، در این ربع قرن اخیر ، فهمیده‌اند ، که برای سعادت خودشان و سایر افراد بشر ، بطور قطع و یقین ، هیچ داروئی مؤثرتر و مفیدتر از روانشناسی نیست - با اینکه همه میدانند بدبختی فقط وقتی واقعاً بدبختی و دردناک است که در روح خود شخص

عذاب ایجاد کند ، و با اینکه اکثر باسوادان متوجهند باینکه ، نود درصد اوقات این عذاب‌های روحی مربوط باحساسات و حالات عصبی خود شخص است ، نه عوامل خارج از انسان ، با اینحال عجیب بنظر می‌آید که غالب مردم تمام عمر بجستجوی سعادت در دنیا سرگردان باشند و کلید سعادت را درمنحصر جائی که ممکن است یافت شود نجویند ! ولی بنظر من زیاد عجیب نیست . زیرا غالب نوشته‌هایی که ، در این رشته ، ترجمه و تألیف شده است ، بقدری ابهامات و اشکالات در مطالبشان دیده میشود که هر خواننده غیر متخصص را کسل و مأیوس و فراری میکند - و علت وجود این ابهامات و اشکالات دلائل زیادی دارد که بعضی از آنها را در طی این کتاب ملاحظه خواهید فرمود .

بنده وقتی دیدم ، باوجود اینهمه اشکالات یأس‌آور باز هموطنانم بعلت ذوق سلیم و فرهنگ عمیق باستانی ، عطش مخصوصی برای درک مطالب روانشناسی (و بخصوص روانکاوی) نشان میدهند ، بفکر افتادم ، بجای ترجمه يك كتاب و بیان چگونگی يك مكتب روانشناسی ، به تفسیر اصول و فروع آن پردازم ، و این تفسیر را بقدری ساده و آسان سازم که هر کس بتواند شواهد زیادی از رموز روانکاوی، در زندگی هر روزی خود ملاحظه کند، یعنی در واقع هر ذیشعوری که سوادى دارد خودش بتواند دائماً يك لابراتوار کامل و مجهز روانشناسی با خود داشته باشد ، و آن لابراتوار البته وجود خود اوست - بنده سعی خواهم کرد در ضمن تفسیر ساده ، کلیدهای متعدد این لابراتوار عجیب را ، بتدریج ، در اختیار خوانندگان بگذارم . ولی از هم‌اکنون تمنائی دارم که قبول

آن بِنفع خود شماسست . و آن تمنا این است که پس از یافتن کلیدها ، و اشتغال به آزمایش‌های روحی خودتان و دیگران از استنتاج عجولانه جداً و حتماً خودداری فرمائید . یعنی مثل بعضی از پزشکان کم‌مایه و بی‌دقت ، مثلاً هر دل‌دردی را قولنج یا آپندیسیت تصور نکنید ، و هر جوشی را از حرارت نخوانید ، و تا بتشخیص صحیح و مطمئن نرسیده‌اید نظر قطعی ندهید ، خلاصه با خود عهد کنید که هرگز برای خودتان و دیگران نسخه مطالعه نشده ننویسید ... پس از بیان این مقدمه مختصر و لازم حالا برویم سر مطلب :

مرض است امروز دیگر این مطلب ، از لحاظ علمی
یا بدی ؟ و فلسفی ، ثابت و مسلم شده است ،
و جای کمترین تردیدی در آن باقی نیست ، که « آدم بد وجود ندارد ، فقط آدم مریض وجود دارد » . اهمیت درک این مطلب بقدری است که بدون مبالغه میشود گفت ، در دنیا از اول خلقت بشر تا کنون ، هیچ کشفی ، هیچ اختراعی ، باندازه این موضوع در سعادت بشر مؤثر نبوده و نخواهد بود . یعنی روزیکه مردم این حقیقت را واقعاً درک کنند ، و اساس سازمان جامعه ، و دستگاه‌های گرداننده آن ، بر روی این حقیقت مسلم استوار شود ، قسمت اعظم رنج‌ها ، بدبختی‌ها ، دشمنی‌ها و کشمکش‌ها ، و مجازات‌ها تعدیل خواهد شد . چرا ؟ برای اینکه وقتی بر همه معلوم شود که مثلاً خست ، حسادت ، تنبلی ، ترس ، حيله‌گری ، اجحاف ، یأس ، کم‌روئی ، تلون‌خلق ، بی‌انصافی ، عیب‌جوئی ، بیوفائی و صدها عیب دیگر از این قبیل ، نتایج منطقی « آزارهای روحی »

است ، وعیناً مثل زکام و گلودرد و سوء هاضمه و غیره قابل علاج است ، آنروز دو نتیجه قطعی و مهم و مفید حاصل خواهد شد ، یکی اینکه خود این اشخاص «مریض» ، که امروز آنها را «بد» میخوانند ، آنوقت با کمال امیدواری بمعالجه خواهند پرداخت ، و به نسبت کوششی که در این راه میکنند آدم های سالم و خوبی میشوند . دوم اینکه مردم باین اشخاص به نظر «بد» و باحالت بغض و عناد نگاه نمی کنند . بلکه بنظر «مریض» بیچاره قابل ترحمی خواهند نگریست . و لازم بگفتن نیست که تفاوت این دو نظرونسببت آن از زمین تا آسمان است : چون امروز شما نسبت به آدم خسیس و حسود و عیب جو (که آدم بدی محسوبش میدارید) با نفرت و عناد مینگرید . ولی اگر او را آدمی مریض و مجبور دیدید (مثلاً مثل مریض مسلول) در آنصورت با رقت و ترحم باو نظر خواهید کرد . یعنی عناد ، که موجب تمام خشونت ها و زشتی های اخلاق است ، جای خود را ، در اغلب موارد ، به رقت و ترحم که باعث غالب عظوفت ها و مهربانی هاست ، خواهد داد - هم اکنون در غالب مدارس ملل مترقی ، و حتی در زندانها ، همین اصول حکمفرماست و همین رویه را کم کم بکار میبرند ، و نتایج بسیار مفیدی از آن میگیرند : امروز دیگر ، وقتی يك بچه ای مثلاً تندخو یا بازیگوش یا تنبل است ، علمای تعلیم و تربیت میدانند که بیجهت او را مجازات نباید کرد ، و بچشم بچه «بد» و منفور نباید نگریست . بلکه ، با اصول روانکاوی ، باید دید این امراض از چه ناشی شده ، و با تشخیص علل آن بدرمان پرداخت . یعنی عیناً همانطوری که يك بچه سرخکی یا گریب گرفته را ، پس از تشخیص

مرض ، علاج میکنند ، غالب نواقص اخلاقی را هم ، که معلوم شده است مرض قابل علاجی بیش نیست ، عیناً مثل امراض جسمی درمان میکنند - منتها چون این علم نسبتاً جدید است هنوز در تمام دنیا قبولیت عامه پیدانکرده و رموز آن بر همه روشن نشده ، والبته وظیفه نویسندگان بشردوست است که ، این حقایق فوق العاده مفید را هرچه بیشتر منتشر سازند ، تا تمام جامعه های دنیا از آن بهره مند شوند .

يك علت دیگری که موجب مقاومت و مخالفت مردم در استقبال این علم سعادت بخش شده ، واز سرعت توسعه آن در اوایل امر کاسته اینست که دکتر فروید (بانی روانکاوی) ، باوجود نبوغ غیر قابل انکارش ، اشتباهات و تاریکی های عمیقی در تئوریهای اولیه خود داشته ، که بعضی از آنها مقاومت و عداوت شدیدی ، در مواجهه با معتقدات و تعصبات اخلاقی عامه ، ایجاد کرده است . یکی از مهمترین مستمسک های شعله ور شدن خشم عامه موضوع تئوری «غرائز جنسی» او است که ، بعلت صراحت ، و بعلت مبالغه آمیز بودن بیانش ، حتی استادان دانشگاه همدوره او را منقلب و متغیر کرد ، تا حدیکه کرسی استادیش را از او گرفتند ، و مقالات و رسالات شکننده بسیاری بر علیه این دانشمند عالیقدر منتشر کردند ، و ذهن متعصب مردم را بشدت بر علیه روانکاوی فروید برانگیختند . بطوریکه هنوز هم ، باوجود پیشرفتهای سریعی که این علم در ظرف بیست سال گذشته نشان داده ، باز بسیاری از مردم غیر بصیر تحت تأثیر آن اعتراضات باقی مانده ، و مقاومت و مخالفت شدیدی ابراز میدارند . و حال آنکه بالحس والعیان دیده میشود که امروز در هیچ

رشته‌ای از فعالیت‌های اجتماعی نیست که روانشناسی ،
و بخصوص روانکاوی ، فواید غیر قابل انکار خود را اثبات
و آشکار نکرده باشد : در مدارس ، در آرتس ، در تجارت ،
در سیاست ، در کارخانجات ، در اسپورت ، در خانواده ، و
بطور کلی در هر قسمتی که از این علم استفاده کرده‌اند فوائد
فراوانی عاید بشر شده‌است . بقول یکی از دانشمندان
(که نامش را فراموش کرده‌ام) امروز روانشناسی هم عیناً
مثل برق و تلفن واتومبیل مورد احتیاج و استفاده تمام مردم
است ، در تمام کارها و در تمام موارد ...

چند توضیح اساسی و لازم

اکثریت مردم چند نکته مهم هست که در ابتدا باید
آزار دارند بین من و شما کاملاً روشن شود ، و در
مفهوم آنها توافق پیدا کنیم ، تا تفهیم عرایض بعدیم سهل
شود : اولاً - باید دانست ، که تأثیر تمدن کنونی دنیا
طوریست که بیش از نود درصد مردم ، کم و بیش ، مبتلا
به «آزار» های عصبی علنی یا مخفی هستند ، ولو آنها تیکه
بنظر کاملاً آرام و سالم و بی‌آزار و با اراده جلوه میکنند ،
غالباً در باطن ، گرفتاری‌های روحی شدیدی دارند که فقط
علائم بی‌آزار کوچک و ناچیزی از آنها ظاهر میشود . مثلاً
یکی از سگ بدش می‌آید ، دیگری از جای شلوغ وحشت دارد ،
دختری از تنهایی بحال اضطراب می‌افتد ، پسری خود را
مجبوراً مجذوب مشروب می‌بیند ، یا مجنون وار بدنبال لیلی‌های
بی‌حساب میدود و هرگز سیر نمیشود ، یکی دیگر نسبت

به‌سیگار بی‌اختیار است ، رئیس اداره‌ای از کمترین تنقید
یامباحثه ازجا درمی‌رود ، عضو زیردستی ، بدون این‌که
خودش بفهمد ، فحش و ملامت و تحقیر برای خود می‌خرد ،
ناطقی در مهمترین موقع نطق همیشه مطالب اساسی موضوع
را از خاطر می‌برد ، یازبانش به‌لکنت می‌افتد ، شوهری برخلاف
نیت و میل خودش بازنش یا فرزندش خشونت میکند و بعد
پشیمان میشود ، مردی هر روز کارش را بفردا می‌اندازد ،
و همیشه تا آخرین دقیقه فرصت صبر میکند ، یا همیشه
در وعده‌ها دیر می‌رود ، شخصی از تلفن کردن نفرت دارد ،
دیگری از تاریکی هراسان است ، یا بعکس از روشنائی زیاد
احساس تشویش میکند ، خانمی نسبت به یک دوست یا به
مستخدم مخصوصی بغض خارج از حد پیدا میکند و دلیلش
را هم خودش نمیداند ، و هزارها علائم کوچک دیگر ، که
در نظر خود این اشخاص و مردم دیگر بسیار عادی و بی‌اهمیت
می‌آید ، و حال آنکه ممکن است این علائم ، مثل جوش کوچکی
که در صورت و لب ظاهر میشود ، گاهی علامت مرض بسیار
خطرناکی مثل سفلیس و شانکر باشد . یا از آنهم بدتر اینکه
عیناً مثل سفلیس ، عصبیت هم ممکن است گاهی ابداً علائم
ظاهری نداشته و مزمن شده باشد . خلاصه آنچه مسلم است ،
و تمام روانشناسان در آن متفقند این است که بیش از نود
درصد مردم مبتلا به آزارهای کوچک یا بزرگ روحی هستند ،
منتها چون این آزارها علناً مزاحمت زیاد ندارند به نظر
عادی می‌آیند ، و بهمین جهت توجهی به آنها نمیشود . مگر
موقعی که حادثه و اتفاق غیر عادی موازنه مصنوعی روحشان
را برهم بزند ، و یکمرتبه کارهائی بکلی غیرمنتظره از آنها

ظاهر شود ، آنوقت است که همه با تعجب می گویند هرگز از يك چنین شخص مؤدب و ملایم و مهربانی انتظار نمیرفت که مثلاً سوء قصد بجان دیگری یا خودش بکند ، یا زنش را بقصد کشت بزند ، یا برادر مظلوم و مهربانش را بزند ان بیفکند ، یا دزدی و تزویر کند ... لازم بگفتن نیست که فقط روانکاوی میتواند ، قبل از ارتکاب این اعمال غیر منتظره ، «تمایلات اماره» یعنی دیکتاتور های درونی او را کشف کند ، و خطرات احتمالی را پیش بینی نماید - اینکه میگویم «تمایلات اماره» برای این است که تمایلات عصبی واقعاً «اماره» و دیکتاتور هستند ، و چنان اختیار را از شخص سلب میکنند که انسان بدون اراده ، امر «تمایلات عصبی» خود را اطاعت و اجرا میکند . روشن ترین نمونه این قبیل دیکتاتوری های درونی خشم هائیسست که برخلاف مصلحت و میل شما یکمرتبه سر موضوع کم اهمیتی ظاهر میشود ، و گاهی بفحاشی و خشونت میانجامد . صد مرتبه تصمیم قطعی میگیرید که در آن قبیل موارد خشمگین و «عصبانی» نشوید ، ولی باز یکمرتبه مثل اینکه قوه مستبد جباری از درون شما بیرون می آید ، و اطوار و گفتار شما را بدلخواه خود میرقصاند و عقل شما را موقتاً مقهور میسازد تا خشم شدیدی ، برخلاف میل و مصلحت شما ، ظاهر کند - دلایل اینکه چرا تمایلات عصبی قوه دیکتاتوری دارند ، و عقل و اراده را مقهور میسازند ، و بهمین جهت وحقاً باید آنها را «تمایلات اماره» نامید بعداً ملاحظه خواهید فرمود .

پس نکته اول که باید بین ما مفهوم شود اینست که بیش از نود درصد مردم فعلی دنیا عصبیت های آشکار یا

مخفی دارند که ، غالباً چشم مجرب روانشناس ، علائم آنها را بخوبی می بیند ، ولی گاهی هم هیچ علامت ظاهری دیده نمیشود و مدتی روانکاوی باید کرد تا بوجود آن عصبیتها بشود پی برد .

نکته دوم اینست که تقریباً تمام «تمایلات عصبی» که میشود آنها را «آزارهای روحی» نیز نامید ، امراضی هستند قابل علاج . پس اگر مردی را دیدید که خسیس است ، یا عیبجو و ایرادگیر و منفی باف ، یا خارج از حدجاءطلبی و قدرتجوئی دارد ، یا عطش سیرنشدنی نسبت بزنهاى متعدد نشان میدهد ، یا مبتلا بانحراف جنسی گردیده است ، یا تحمل کوچکترین تنقیدی ندارد ، یا گوشه گیر و از مردم فراریست ، یا بی شهامت و ترسو است ، و غیره و غیره ، بدانید که هیچیک از این صفات غریزی یا ارثی نیست ، و تمام اینها رامیشود مثل امراض جسمی علاج کرد .

نکته سوم اینست که اگر پزشك «روانكاو» در دسترس نباشد (چنانکه متأسفانه در ایران نیست) میشود ، بوسیله خودشناسی ، (علی رغم اعتقاد بعضی از روانشناسان) ، پیش خود بعلاج پرداخت .

نکته چهارم این که تنهاخواندن اصول روانکاوی و فهمیدن آن برای علاج آزارهای روحی کافی نیست ، چنانکه خواندن کتاب ورزش انسان را پهلوان نمیکند ، و فقط مطالعه کتاب طب ، مریض مسلولی را علاج نمی نماید ، مگر اینکه باحوصله و دقت بانجام دستورات آن پردازد - منتها دز این مورد باید يك مزیتی را برای روانکاوی نسبت به خواندن کتاب طب ، قائل شد . و آن اینست که مطالعه اصول این

علم ، خودبخود ، شمارا تا اندازه کمی با عمق تاریخ وجود خودتان راهنمایی میکند ، و در مطالعه هر یک از اصول «روان پیمائی» قهرآ قدری قوی تر میگردید ، وقوه مقاومتان در مقابل تحکیمات و خرده فرمایشات «تمایلات عصبی» و نفس اماره قدری زیادتر میشود ، و از یاستان کاسته و براعتماد به نفستان افزوده میگردد و لوائیکه این مقدار خیلی جزئی باشد .

نکته پنجم ، که باید خوب روشن شود ، اینست که ، بخلاف آنچه مخالفان **دکتر فروید** ، گفته و نوشته اند ، روانکاوی بهیچوجه بی عفتی و سهل انگاری را در امورجنسی تشویق نمیکند . (گرچه تعصبات خشک را زائل میسازد) بلکه بعکس ، باشناساندن علل هرزگی و انحرافات جنسی ، وثبوت ناسالم بودن این تمایلات مبالغه آمیز نفس اماره ، قیافه درخشنده «عشق حقیقی» را ، از صدها «عشق بدلی» متمایز میکند ، وبهمه میفهماند که چگونه انواع شهوات عصبی بظاهر ماسک «عشق حقیقی» بصورت میزنند تا خود شخص و دیگران را بفریبند - تمایلات عصبی ، یا بعبارت دیگر شهوات ناسالم ، عیناً مثل شیادی که لباس اهل صلاح رادربرکند ، دراکثر اوقات خودرا بصورت محبت صادقانه وعشق واقعی درمی آورد ، واین عمل ، بطوریکه بعداً بتفصیل خواهیم دید ، بیشتر برای فریب خود انسان است تادیگران یعنی عاشق بدلی وقلابی هم ، بدون اینکه خودش ملتفت باشد ، تقریباً تمام عوامل شوریدگی خودرا علائم عشق حقیقی دانسته ، وغالباً خود شخص از روی کمال صداقت تصور میکند که واقعاً عشقش حقیقی است . و حال آنکه

حادثه کوچکی عشق سوزانش را در لحظه‌ای مبدل به سردی یا خصومت میسازد ، و آنوقت خودش از تلون احساساتش متعجب میشود ، یا تقصیر را بگردن طرف میگذارد ، یا قلب خود را هرجائی میخواند - فقط روانکاوی است که تمام این ماسک‌های فریبنده را برمیدارد ، و چهره حقیقی شهوات و تمایلات عصبی را نشان میدهد ، و حس راستی و صداقت را ، که خلاف تزویر و حيله‌گری است ، در انسان تقویت و تشویق میکند . بنابراین روانکاوی نه تنها هرج و مرج را درغرائز جنسی تشویق نمی‌نماید ، بلکه بعکس صفا و صداقت و راستی را ، در عشق و درکار و در دوستی توصیه میکند و همیشه میگوید علامت سلامت روح قوی و آزاد در این است که انسان آنقدر مقتدر و مستقل شود که بتواند نه خودش را فریب بدهد نه دیگران را . پس از مدت زیادی روانکاوی و خودشناسی تازه خواهیم فهمید که فریب نخوردن از خود هزار مرتبه مشکل‌تر از فریب ندادن دیگران است .

فصل دوم

آزار :
مهر طلبی
انقیاد
خواری پسندی
شکست طلبی

بخلاف کتب علمی ، بنده تعمداً در اینجا ترتیبی را که معمولاً در اینگونه مباحث اتخاذ میکنند پیروی نمی کنم . یعنی بجای اینکه در چندین فصل ، شرح و توضیح دهم که «عصبیت» و آزارهای روحی ، بطور کلی از چه ایجاد میشود ، ریشه اش چیست ، وجه تسمیه اش از کجا پیدا شده ، و امثال

آن ، بنده یکمرتبه شمارا وارد یکی از جالبترین مباحث آن میکنم ، و باخود شما بجستجو و شناختن مظاهر مختلف «آزار مهرطلبی» ، که هر روز صدها مرتبه علائم آنرا در خود و اطراف خود می بینیم ، و آنرا نمی شناسیم ، میپردازیم - و بقیه توضیحات اساسی و اصولی فوقرا ، درضمن بیان شواهد و امثال ، بطوری مستحیل میکنیم ، که حتی المقدور سنگینی موضوع خستگی آور نشود

خواننده عزیز ، قطعاً شما خوب میدانید ، همانطوریکه در دنیا دونفر انسان ، از حیث صورت کاملاً شبیه یکدیگر یافت نمیشود ، دونفر آدمی که از حیث سیرت کاملاً نظیر یکدیگر باشند ، پیدا نخواهید کرد ، ولی اینرا هم میدانید که معذک ، از حیث يك کلیاتی ، میشود اشخاص را صورتاً طبقه بندی کرد ، و در واقع يك عده «نوع» های مختلف ، یا باصطلاح معمولی امروزی ، يك عده «تیپ» های مختلف قائل شد ، و آنها را با این شیوه رقم بندی نمود . باین طریق است که مثلاً تیپ چاق ، تیپ لاغر ، تیپ بلند ، تیپ کوتاه ، تیپ گندم گون ، تیپ بور و غیره قائل شده اند . یعنی با اینکه مسلماً میدانید ممکن نیست دونفر کاملاً يك جور پیدا کرد ، معذک ، برای نظم و طبقه بندی اشخاص ، میگوئید ، مثلاً نژاد سوئدی از تیپ موبور و قد بلند است ، و ایتالیائی موسیاه و متوسط القامه ، و ژاپنیها زرد چهره و چشم سربالا . و حال آنکه دوسوئدی و دوایتالیائی یا دوژاپنی کاملاً شبیه یکدیگر نخواهید یافت .

برای سیرت انسانهم ، از خیلی قدیم ، حکما سعی کرده اند تیپهای مختلف قائل شوند ، و آدمها را طبقه بندی

کنند . منتها چون سیرت مثل صورت ظاهر نیست ، طبقه بندیها غالباً مقیاس مشخص علمی و صحیحی نداشت و بیشتر روی حدس و سلیقه مختلف دانشمندان فلسفه و ادبا صورت میگرفت . بهمین جهت است که هنوز اصطلاحاتی نظیر «آتشی مزاج - بلغمی مزاج - خون سرد - خون گرم - خودخور - سربتو - سربهوا - مردم دار - گوشه گیر و غیره ، میشنوید و تا این اواخر ، یعنی تا قبل از اینکه روانشناسی و بخصوص روانکاوی علم علیحده مشخصی بشود ، و از فلسفه و ادبیات منتزع گردد ، رقم بندی تیپ های مختلف پایه و مبنای علمی قطعی نداشت ... حتی خود فروید و پیروان بلا فصلش (از قبیل یونگ و آدلر) درین مرحله دست بعصا راه میرفتند .

بهر حال ، چون معتقدم فوائد بیشمار خودشناسی ، باید در دسترس همه قرار گیرد ، نه فقط در دسترس محققان علاقمند به روانشناسی ، بنا بر این از هر شرح و بسط تاریخی که برای مردم غیر ضروری است ، اجتناب میکنم . و در موضوع مبنای طبقه بندی سیرت هم فعلاً بهمین اکتفا کرده ، و فوراً بتوضیح تیپ «مهرطلب» که در ایران اکثریت دارد ، و دارای خلقیات و اطوار و رفتار خاص و بسیار جالب توجهی است ، میپردازیم .

تیپ «مهرطلب» هم ، مثل سایر تیپ ها که بعداً به تفصیل خواهیم دید ، از این شناخته میشود ، که دارای يك مقدار «احتیاجات» مخصوص ، یکمقدار صفات مخصوص ، یکمقدار علاقه های مخصوص ، و از همه مهمتر ، دارای یکمقدار سنجش ها و ارج یابی های مخصوص است ، که با سایر تیپ ها بکلی فرق دارد - حالا ببینیم این خصوصیات چیست ، و

پس از مطالعه دقیق آن ، با احتمال قوی ، شما هم بامن راجع به مهرطلبی ایرانیان هم عقیده می‌شوید ، یعنی انواع مختلف این تیپ را در اکثریت اطرافیان ایرانی خود خواهید شناخت. بارزترین و آشکارترین احتیاجات این تیپ اینست که عطش فوق‌العاده شدیدی برای جلب محبت ، و تصویب ، و رضایت دیگران دارد . هرطور هست باید کاری کند که دیگران اطوار و رفتار و گفتارش را بپسندند و تصویب کنند. بنابراین ، تشنه تصویب و حمایت و مساعدت يك رفیق شفیق ، يك ارباب مقتدر ، يك رئیس رؤوف ، یا يك عده دوست مددکار است ، تا به آنها بچسبد ، به آنها تکیه کند ، خودش را در اختیار آنها بگذارد ، از هیچ کوچکی و از خودگذشتگی و مجامله مضایقه نکند ، و بهر وسیله‌ای ممکن است حمایت و محبت آنها را جلب نماید - ممکن است بگوئید ، همه کس از جلب محبت و تصویب دیگران خوشش می‌آید - این راست است ، ولی بین خوش آمدن و تشنه و بی‌تاب چیزی بودن فرق زیاد وجود دارد . ممکن است شما خوشتان بیاید که در جمع دوستان يك گیلان کنیاك بنوشید ، ولی این خوش آمدن خیلی فرق دارد با احتیاج حتمی مردی که اعتیاد مزمن به الکل دارد ، و اگر در موقع به آن نرسد دست و پایش میلرزد ، و حالت غش و اغماء پیدا میکند . اولی تفنن و تفریح میکند و اگر کنیاك نبود رنج نمیبرد ، و عیش و سعادتش مخدوش نمیشود - ولی دومی احتیاج مبرم دارد ، و اگر الکل بلبش نرسد ، فقط عیشش منقص نیست ، بلکه عذاب میکشد و مضطرب و درمانده و مشوش و مریض میشود . فرق بین مهرطلب عصبی ، و محبت دوست طبیعی هم همینطور است.

اولی احتیاج مبرم به مهر و تصویب و حمایت دیگران دارد ،
باینمعنی که اگر از آن محروم گردد ، بدبخت و مضطر و
وامانده میشود - و دومی از مهر و مساعدت دیگران لذت معقول
می برد ، و از آن استفاده میکند ، ولیکن از فقدانش رنج و
شکنجه و عذاب زیاده از حد نمیکشد ، و خلاصه بیچاره نمیشود.
بنابراین نکته ای که ، از هم اکنون باید بیاد خود بسپاریم ،
اینست که چگونه باید فرق اساسی بین «تمایلات طبیعی ،
و «تمایلات عصبی» را شناخت ؟ چون در ظاهر غالباً بهم
شباهت دارند ، و فقط گاهی شدت و ضعف آن تمایلات است
که ممیز و مشخص تفاوت بین آنهاست .

بطور کلی ، برای اینکه بفهمیم فلان تمایل ما طبیعی
است یا عصبی ، باید سه نکته را در نظر بگیریم : شرط اول
اینکه ، ببینیم انجام این میل برای ما «اجباری» است یا
اختیاری. یعنی اگر دیدید مصلحتتان بطور مسلم اقتضا
میکند ، مثلاً ، سیگار نکشید ، یا مشروب نخورید ، معشوق
قلابی و مزوری را نبینید ، آیا میتوانید بدون رنج زیاد و
بیچاره شدن ، ترکشان کنید ؟ یا این که ده مرتبه تصمیم قطعی
بترك هر يك از آنها میگیرید و بعد اجباراً ، بدون اینکه بفهمید
چرا ، توبه خود را می شکنید و در واقع مثل اینکه يك قوه
مرموزی ، يك شیطانی ، در درون شما وسوسه میکند ، و
اراده شما را مقهور میسازد ، و بتمام وجود شما «امر» میدهد ،
تا کاری را که ابداً بمصلحتتان نیست اجباراً انجام دهید .
پس اگر انجام میلی را از درون خود اجباری دیدید ، و فهمیدید ،
با اینکه خلاف مصلحتتان است ، معذک نمیتوانید از انجام آن
خودداری کنید ، بدانید که این تمایل عصبی ، است نه

«تمایل طبیعی» یا بعبارت دیگر : تمایل بدلی است نه تمایل اصلی (فرق تمایلات بدلی را از اصلی وعلل ایجاد آنرا بعداً خواهیم دید) .

شرط دوم اینست که در رفع آن عطش اجباری ، یکه‌شناسی و موضوع مخصوص ، اهمیت زیاد ندارد . توضیح دهم : مثلاً يك دختر دلفریبی که دچار وسواس «مهرطلبی» است ، محتاج است و اجبار دارد به اینکه ، جلب محبت هر کس را که با او تماس پیدا میکند ، و هر کس در شعاع میل او واقع میشود ، بنماید . عیناً مثل آهن‌ربا که خاصیت طبیعی‌ش جذب هر تکه آهنی است که به آن نزدیک می‌شود ، و برایش فرق نمیکند که آن آهن سوزن باشد یا میخ یا تیغ ژیلت ، مهرطلب و وسواسی هم نوع اشخاص برایش زیاد فرق نمیکند ، همینکه با او در تماس افتادند ، خاصیت طبیعی و اجباریش او را وادار به دلربائی و جلب آنها میکند .

لازم بگفتن نیست که ، البته این احتیاج بجلب محبت اشخاص مختلف ، بقصد بیوفائی بدوست اولی نیست . و بطور کلی بی انصافی است که آنها را بیوفا یا هرزه بخوانند . منتها نتیجه طبیعی این عطش مهر طلبی ، و بی تفاوت بودن موضوع و شخص مورد محبت ، و (چنانکه بعداً خواهیم دید) احتیاج باطاعت و انقیاد و از خودگذشتگی برای جلب مهر ، او را به یکه‌شناس نبودن میکشاند ، وغالب درام‌های ناشی از حسادت و مغالزه های معمولی ، از همین وسواس مهر طلبی ایجاد میشود (که انشاءالله راجع بآن در فصل مربوط به وسواس «انقیاد» مفصلاً صحبت خواهیم کرد) .

شرط سوم در شناختن «تمایلات عصبی» اینست که عدم انجام آن تمایلات ، تشویش واضطراب، یا خشم یا یأس زیاد

ایجاد میکند ، و این هیجانانگیز شدیدی گاهی علنی است ، و گاهی چنان مکتوم و درونی است که حتی خود شخص هم از وجود آن باخبر نمیشود ، فقط اثرات آن بصورت های مختلف و مستتر و ماسک های بدلی ظاهر میگردد .

حالا پس از بخاطر سپردن این سه شرط اصلی که برای تشخیص «تمایلات طبیعی» از «تمایلات عصبی» لازم است ، میپردازیم به موضوع وسواس مهر طلبی تا ببینیم عوارض این وسواس (یا این آزار) چه احتیاجات دیگری ، غیر از عطش جلب محبت ، در انسان ایجاد میکند ؟

نخستین احتیاج مهمی که آزار مهر طلبی تقریباً در تمام مبتلایان ایجاد میکند خفص جناح اجباریست ، باین معنی که شخص «مهرطلب» احتیاج و اجبار دارد باینکه هرگز خود را بالاتر از دیگران نه بیند و خود را برتر تصور نکند . برای يك مهرطلب تمام عیار غیر قابل تحمل است که خود را از هیچ حیث مافوق دیگران تصور کند . یعنی خفص جناح و کوچکی و تحت تسلط و حمایت دیگران قرار گرفتن از احتیاجات ضروری او است . این احتیاج بقدری شدید و ضروریست که ، غالباً دیده شده است ، شخص مهر طلب حتی در بازی و اسپورت هم ، ولو مهارت زیاد داشته باشد نمیتواند و جرئت و جسارت این را ندارد که از دیگران پیش بیافتد . چنانکه در شرح روانکاوی های مختلف مکرر دیده شده است ، که شخصی مثلاً در کمال خوبی تنیس بازی میکند ، و تا وقتی خودش متوجه پیش افتادن خود نیست ، نهایت مهارت را از خود نشان میدهد . ولی بمحض اینکه چند دفعه برد ، و پیش افتاد ، و متوجه برتری خود گردید ، یکمرتبه ، بدون

اینکه خودش بفهمد چرا ، توپ‌ها را بد برمیگرداند ، و يك قوه مرموز عجیبی اجباراً و مخفیانه او را به بدبازی کردن وامیدارد ، یا مثلاً در بازی شطرنج بمحض اینکه شخص مهر-طلب از حریف قدری پیش افتاد یکمرتبه مثل اینکه ذهنش کور میشود ، و بازی‌های خیلی واضح و روشن را هم نمی‌بیند. یا در موقع نطق کردن یا بحث جدی ، وقتی در اوج سخن خود میرسد ، یکمرتبه اساسی‌ترین مطالب بکلی از خاطرش محو میشود ، و فقط چندساعت بعد یادش می‌آید ، که اگر در موقع بحث مطالبی را که بخاطر خود سپرده بود میگفت حریف را مجاب میساخت .

در نتیجه وجود این احتیاج «برتر و بهتر از دیگران نبودن» هر مهر طلب عصبی ، معمولاً برای خود نه حق زیادی قائل است و نه لیاقت و فضل و هنر زیادی. بهمین جهت است که غالباً از مطالبه حق مسلم و مشروع خود شرم دارد ، و اگر هم ، بنا با احتیاج ، حق خود را مطالبه کند ، بانهایت عذرخواهی و شرمندگی و احساس گناه مطالبه میکند ، و منتظر است که طرف او را خشن و بی‌ادب و قابل تحقیر بشمارد . يك دلیل عمده اینکه ، در کشورهای نظیر ایران هر وقت جابر ظالمی پیدا میشود ، باسانی میتواند حقوق مردم را پایمال کند ، همین است که ، چون اکثریت مردم ما ، بعلت عوارض مهرطلبی و خفض جناح ، حقوق زیادی برای خود قائل نیستند ، مستعد تحمل هرگونه تحمیلی می‌باشند . حتی غالب کسانی که بعلى مختلف ، دم از حقوق ملت میزنند ، گفته‌هایشان غالباً طوطی واریست ، یعنی فقط عقلشان و منطقشان على الاصول این مطالب را قبول دارد ، ولی قلبشان

ابدأ آنرا درك نكرده و قبح ظلم را «احساس» نميكنند ، و از ديدن بيعدالتي نسبت بدیگران ، وحتى نسبت بخودشان ، بقدر كافي تعجب ندارند . يعنى خلاصه برای شخص مهر طلبی كه ، باطناً و طبیعتاً برای خود حق زیادی قائل نباشد اجحاف و زور گوئی و پایمال شدن حقش غیر قابل تحمل نیست . و الاجای شبیه نیست كه اگر اكثریت يك جامعه ای تحمل اجحاف نداشته باشد خود بخود يك یا چند نفر زورگو و ظالم بر آنها مسلط نميگردد .

همچنین است نسبت بفضل و هنر ، كه چون شخص مهر طلب نمیتواند از هیچ حیث خود را برتر از دیگران ببیند . غالباً قدر خود را نمی شناسد و خود را حقیر می بیند . حتی اگر ، دريك یا چند كار ، بعلت مهارت یا كاردانی توفیق پیدا كند ، آن توفیق را اتفاقی و از یاری بخت میداند ، نه از لیاقت خودش . خود بنده مقاله نویس شیرین قلمی را می شناسم كه هر دفعه تصور میكند مقاله اش این بار «اتفاقاً» خوب از كار درآمده و میگوید هرگز مطمئن نیست كه دفعه دیگر بتواند به آن خوبی بنویسد .

دختر بسیار زیبا و جذابی را می شناسم كه واقعاً خود را از همه دوستان و آشنایانش زشت تر و ناخواستنی تر میداند ، و اگر تعریف و تمجید صمیمانه ای ، موقتاً برای چند لحظه ، او را از خودش راضی سازد ، بلافاصله بدره عمیق حس حقارت میافتد .

جوان خوش قضاوت و صاحب قریحه ای را می شناسم كه ، در حضور جمع ، هرگز یارای ابراز عقیده ندارد . و حال آنكه غالباً معتقداتش منطقی و سنجیده است . اتفاقاً روزی

باو گفتم چرا این عقاید صحیح و منطقی را وقتی در حضور
 جمع بودیم نگفتی؟ بمن فهماند که در حضور دیگران فقط
 تصور اینکه اوهم از خود عقیده‌ای دارد، در نظرش فضولی و
 خود پسندی و بلوف و جسارت غیر قابل عفو می‌آید، و
 میگفت اگر شروع بابر از عقیده می‌کردم یقیناً زبانم لکنت پیدا
 میکرد و نصف مطالب از خاطر من محو میشد. بهمین جهت
 است که این دختر زیبا و آن مقاله نویس شیرین قلم و آن
 جوان خوش قریحه دائم محتاجند باینکه عقاید دیگران را،
 راجع بخود بهر نحوی شده، بپرسند، تا از برکت گفته
 تصویب آمیز دیگران، شاید اعتماد بنفس موقتی در درون
 خود احساس نمایند و از شکنجه احساس حقارت برهند.
 این قبیل اشخاص چون برای خود حق زیادی قائل
 نیستند، و چون بهمین جهت جسارت ابراز وجود ندارند،
 طبیعتاً طعمه خوبی برای جسوران خودخواه محسوب می‌شوند،
 و بدون اینکه زیاد مقاومت کنند آلت اجرای مقاصد خود -
 خواهانه قلدران جسور واقع میگردند. اینها غالباً آنقدر
 تحمل میکنند تا اجحاف از حد تحمل بگذرد و فقط آنوقت
 ممکن است بعضی از آنها عکس‌العمل شدید از خود نشان
 دهند - ولی این عکس‌العمل هم وقتی صورت میگیرد که اغلب
 دیر شده و چنگال ظالم گلوی آنها را گرفته و کار از کار گذشته
 است.

برای اکثریت مردم ایران که مبتلا به مهرطلبی و آزار
 خفض جناح، که از نتایج حتمی آن است، هستند زور
 شنیدن از ارباب یارثیس امری عادی و طبیعی است، تا بحدی
 که زورگوئی و خودخواهی و اجحاف غالباً مرادف شخصیت

قوی و استحکام اراده شمرده شده است - یعنی طبیعتاً مردم بهر کس قلدرتر و متعدی تر باشد بیشتر احترام میگذارند و او را آقا تر میدانند ، و باصطلاح عامه او را با «جربزه» تر میخوانند - البته راست است که این احترام و خضوع و خشوع نسبت بقلدرها تا حدی بعلت بی اعتمادی به مراجع عدالت و نبودن آزادی و برای دفع شر است ، ولی همین نبودن آزادی و تحمل تعدی ، از نتایج مستقیم خفض جناح ، و حقیر شمردن خود ، و عدم جرئت ابراز وجود است . چون این اشخاص حقارت طلب با اینکه «اجباراً» و ندانسته از برجستگی و تبرز و مقاومت گریزانند ، با اینکه هیچگونه غلبه و تفوقی را نمیخواهند و نمیتوانند بخواهند، با اینکه يك قوه مقتدر درونی آنها را بکوچکی و اطاعت و انقیاد و گذشتن از حق خود و امیدارده معذك صفاتی را که باطناً طالبند و خود ندارند ، یعنی صفات قدرت طلبی و درشت صحبت کردن و قلدری را ، قلباً ستایش میکنند ، و هر کس را که دارای ضعف آنها نیست و قادر است بر دیگری غالب شود و زور بگوید ، بادیده احترام می نگرند. و البته خود این احترام به قلدر و قلدری بهترین مشوق ادامه زورگوئی است - شواهد این مدعا در ایران بقدری زیاد است که در هر صفحه ای از تاریخ سیزده قرن گذشته ، میشود امثال زیادی ذکر کرد ، و خود شما خوانندگان عزیز با کمی توجه بخاطرات گذشته خود میتوانید صدها مثال بیاد بیاورید - موضوع قلدر پسندی ایرانیان در يك بیت بطوری بیان شده که آئینه تمام نمای این حالت روحیه مهر طلبان است . صائب میگوید : «هر که چون تیغ مدارش کجی و خونریزیست - خلق عالم همه گویند که جوهر دارد» .

برای اجتناب از توضیحات علمی و برای اینکه از موضوع «مهرطلبی»، تجزیه و تحلیل زنده و روشنی در نظر تان مجسم شود، بد نیست که بطور نمونه خلاصه «خودکاوی» یک دختری را از کتاب «سلف آنالیز» نقل کنیم:

«مادموازل «کلر»، مدیر یک مجله هفتگی، بعد از چند ماه «خودکاوی» که بطور تفننی، انجام داده بود، یک روز صبح، با خشم زیاد از خواب پرید. مورد و مستمسک خشمش یک نویسنده‌ای بود که طبق قرار قبلی با او وعده کرده بود مقاله‌ای برای مجله‌اش بفرستد، و سر موقع نفرستاده بود. این بار دوم بود که این نویسنده خلف وعده میکرد و دست مدیر مجله را درحنا میگذاشت. کلر بنظرش عجیب و غیر قابل تحمل آمد که اشخاصی اینطور بدقول و سست عهد یافت شوند - چند لحظه بعد (چون تا اندازه‌ای به رموز «خودکاوی» و تجزیه و تحلیل احساسات خود آشنا بود)، موضوع بسیار مهمی را درك کرد و آن موضوع، که از نظر روانکاوی اهمیت فوق‌العاده دارد، این بود که، فهمید شدت خشمش خیلی زیادتر از اهمیت موضوع است، و واقعاً این موضوع شایسته آن نیست که ساعت پنج صبح او را سراسیمه از خواب بیدار کند. بمحض اینکه فهمید بین شدت خشم خود و مستمسک خشم، یعنی خلف وعده یک نویسنده، تناسب منطقی وجود ندارد، ملتفت شد که حتماً علت باطنی دیگری، که شاید شبیه همین خلف وعده باشد، موجب این هیجان و خشم گردیده است. متوجه شد که محرك این هیجان و تشویش، اساسش البته حس بی‌اعتمادی بصدافت و قول اشخاص هست، ولی این ناراحتی شدیدش قطعاً مربوط

است به موضوعی بسیار مهم‌تر از خلف وعدهٔ يك نویسنده مقاله . کم‌کم بخاطرش آمد که دوست محبوبش آقای «پی‌تر» بعد از اینکه برای انجام کارهای تجاریش باید از شهر خارج شود، موقع تعطیل آخر هفته برگشته و بنابراین او هم خلف وعده کرده است ، و بدتر از همه اینکه توضیح موجبی هم نداده ، فقط گفته است قبل از دوشنبه مراجعت نخواهد کرد. رفته رفته بیادش آمد که «پی‌تر» هیچوقت عذر موجبی ابراز نمیکند ، و همیشه ابتدا او را بوعده های واهی امیدوار و بعد مایوس میسازد . پس بنابراین ، بااحتمال قوی ، احساس خستگی زیادی که شب گذشته داشته و تصور میکرده از کار زیاد است ، عکس‌العمل این بوری و مایوسی و فریب خوردگی بوده است . بخصوص از این خیلی ناراحت شده بود که يك دعوت شامی را هم بامید دیدار «پی‌تر» رد کرده و پس از یأس از آمدن او مجبور شده بود تك و تنها بسینما برود. کم‌کم بیادش آمد که بخاطر «پی‌تر» او نمیتواند هیچ دعوتی را بطور قطع و یقین قبول کند . و نتیجتاً مجبور است غالب شبهایش را آزاد نگهدارد تا شاید «پی‌تر» لطف فرماید و بدیدارش بیاید ، و این موضوع همیشه اورادر حال تشویش و بین یأس و امید نگه میدارد ... وقتی تسلسل افکارش باینجا رسید و کلر را تا اندازه‌ای متوجه علل اصلی ناراحتی خودش ساخت ، خودبخود دو موضوع بخاطرش آمد ، که در ظاهر ربطی برابطهٔ «پی‌تر» نداشت ، ولی در اساس کاملاً مربوط بهم بود - موضوع اول واقعه‌ای بود مربوط بیکی از دوستانش موسوم بمادموازل «آیلین» - آیلین در بحبوحهٔ عشق شدیدی که چند سال قبل برای نامزد ناسازگار و

ناجوری داشت ، غفلتاً مبتلا به ذات‌الریه سختی شد . بعد از درمان یافتن از این مرض صعب‌العلاج یکمرتبه با کمال تعجب، دریافت که دیگر هیچ‌گونه محبتی نسبت باین نامزد ناجور در دلش احساس نمی‌کند ، و عشقش بکلی مرده است .

معذلك بحکم عادت سعی کرد مدتی بروابط خود ادامه دهد تا بلکه باینوسیله باز عشقش احیا شود . ولی بطور وضوح میدید که دیگر هیچ لذتی از ادامه این روابط نمیبرد، و معنائی برایش ندارد .

موضوع دیگری که توأم با واقعه «آیلین» بخاطرش آمد يك صحنه از داستانی بود که مدت‌ها قبل خوانده و روحیه ایام نوجوانی و بلوغش را بشدت تحت تأثیر قرار داده بود .

موضوع عبارت از این بود که شوهری پس از مراجعت از جنک زنش را بسیار سرد و بیمهر دید ، بطوریکه کاملاً واضح بود عیالش از مراجعت او خشنود نیست ، و عیناً مثل یکنفر غریبه نامانوس با او برخورد میکند . تنها چیزی که زن در دل خود احساس می‌کرد این بود که چرا این مرد (یعنی شوهرش) باید آنقدر از خود راضی و خودخواه و خود پسند باشد که تصور کند فقط خواستن او کافی است تا شعله محبت شدیدی در دل زنش ایجاد نماید . مثل اینکه میل و سلیقه و احساسات زن ابدأ بحساب نمی‌آید ، و باید قلب زن ، خودبخود تابع تفنن و میل شوهر باشد . «کلر» اول بهیچوجه تناسبی بین این دوخاطره و موضوع روابط «پی‌تر» با خودش ندید ولی پس از چند لحظه ارتباط آنرا بخوبی درك کرد و پیش خود گفت شاید او هم در باطن بقطع رابطه با «پی‌تر» بی‌میل نباشد ، منتهی این احساسات هنوز

باطنی و مکتوم است ، و بهمین جهت «شعور آگامش» تاکنون از آن اطلاعی نداشته و نمیخواسته است این حقیقت تلخ و ناگوار را درك و قبول کند . ولی فوراً این فکر وحشتناك را از ذهن خود دور کرد و بخودگفت من قطعاً چنین میلی ندارم ، چون برایم محسوس است که «پی‌تر» راشدیداً دوست میدارم و از جدائیش سخت بیمناکم ... چند لحظه پس از این خیالات متفرق و بظاهر نامربوط دوباره بخواب رفت .

تا اینجا تفسیریکه «کلر» از احساسات خود کرد ، و رابطه‌ای که بین تأثرات قلب خود و واقعه «آیلین» و صحنه داستان مزبور دید کاملاً بجا و صحیح بود، منتهی به دو علت نمیتوانست حقیقت واقع آن را قلباً قبول کند . علت اول اینکه کشف این موضوع هنوز قدری سطحی و زودگذر بود و باعماق تاریك قلبش نمی‌رسید ، و بنابراین نمیتوانست شدت تکدر و ناراحتی خود را از رفتار «پی‌تر» واضح به‌بیند و قلباً باور کند . دوم ، باز بهمین جهت، یعنی بعلت این که باعماق قلب خودش هنوز نرسیده بود ، نمیتوانست شدت وابستگی و عبودیت و انقیاد خود را نسبت به «پی‌تر» درك کند ، والا میفهمید که احتیاجش به جلب محبت «پی‌تر» بقدری زیاد است که بیم از دست دادنش وحشت شدیدی در دلش ایجاد میکند و نمیگذارد حتی خودش هم کدورت عمیقی را که از «پی‌تر» در دل دارد به‌بیند . باین جهت بود که کلر رنجش و تکدرش را نسبت به محبوبش فوراً از یاد برد و برخشم خود غالب شد ، و این کظم غیظ و اغماض را دلیل بر عشق شدیدش نسبت به «پی‌تر» پنداشت . خود این موضوع نشان میدهد چطور انسان بر رنجش هائیکه به

مصلحتش نیست باسانی غلبه میکند ، و آنها را از یادمیرد
 و حقایق را ، بخصوص وقتی تلخ و دردناک باشند ، از ذهن
 خود دور میکند . بطور کلی انسان حقایق را فقط بآن
 اندازه ای میتواند در درون خود به بیند که تاب تحمل و قدرت
 مقابله با آنها را داشته باشد . این خود دلیل دیگری است
 بولزوم تدریجی بودن خودشناسی و روان کاوی . چون این
 عمل هم ، عینا مثل ورزش جسمی است ، هر قدر قوت
 ورزشکار بوسیله ورزش روزانه زیادتر شود ، بیشتر میتواند
 وزنه های سنگین تر و باز سنگین تر بلند کند - و در روانکاوی
 و خود شناسی هم هر قدر نیروی معنوی شخص بوسیله خود
 کاوی ، زیادتر گردد بیشتر میتواند حقایق تلخ و دردناک و
 نواقص خود را در درون خود به بیند ، و با آنها مقابله نماید ،
 و چاره جوئی کند - اینکه « کله » بزودی توانست از فکر قطع
 رابطه با نامزدش حذر کند و آنرا از یاد ببرد ، میرساند که
 چطور انسان مثل اسب وحشت زده ای از هر چاله عمیقی
 که در آن منظره وحشت آوری باشد رم میکند و از کنارش
 میجهد . ضمناً میرساند که چطور باوجود روشنی و صراحتی
 که این تجزیه و تحلیل داشت ، معذک « کله » نتوانست در
 مفاد این تفسیرات خود کنجکاوتر و عمیق تر شود و درون
 قلب خود را روشن تر به بیند . والا حق این بود که « کله »
 مثلا از خود بپرسد چرا بین تمام موضوعها فقط دو موضوعی
 بخاطر من آمد که در هر دو میل قطع روابط از طرف زن آغاز
 شده ، و در هر دو ماجرا رشته علاقه را زنها وقتی گسسته اند
 که هنوز مردها در محبت خود باقی بوده اند ؟ یعنی در واقع
 زنها مردها را ول کرده و تحقیر نموده اند نه مردها زنها را .

بطوریکه بعداً توضیح داده شده ، البته علتش این است که این تنها راه حل قابل قبولی بود که قلب مهرطلب «کلر» میتواند تصور و تحمل کند . یعنی فکر اینکه «پی‌تر» او را نخواهد و با او قطع روابط کند بقدری وحشت‌آور و دردناک و برخوردارنده بود که ذهنش تحمل آنرا نداشت و اجازه نمیداد از مخیله‌اش عبور کند - بهمین جهت بود که توسن فکر «کلر» مثل اسب رموک از آن پرتگاه وحشتناک حذر میکرد . ولی تصور اینکه «کلر» خودش «پی‌تر» را طرد کند و تا هنوز طرف عاشق است از او ببرد ، (گرچه اینهم وحشتناک بود) ولی باز این فایده را داشت که اقلایک طرف عزت نفسش کمتر جریحه‌دار میشد ، زیرا در اینصورت انتقامی هم از «پی‌تر» گرفته و تنبیهی برای این مرد بدقول و بازی‌گوش تحمیل کرده بود . . . - «کلر» پس از دور کردن این افکار و این حقایق تلخ دوباره بخواب رفت و خواب جالب توجهی دید که تفسیر آن از لحاظ روان‌کاوی بسیار آموزنده است . ولی برای رعایت اختصار فعلاً از آن میگذریم و به يك قطعه دیگر خودکاوی «کلر» که روز بعد انجام گرفت میپردازیم - روز بعد «کلر» هنوز تحت تأثیر سلسله افکار روز قبل بود و بخصوص يك صحنه از خوابیکه روز قبل دیده بود در نظرش تجسم داشت ، و آن صحنه قسمتی بود که «کلر» خود را در شهر غریبی گم شده و حیران میدید ، این صحنه خواب بخاطرش آورد که در بیداری هم نظیر این اتفاق برایش رخ داده ، یعنی واقعاً روزی در شهر غریبی گمشده ، و بجای اینکه بطرف ایستگاه راه‌آهن برود ، خیابان دیگری را سرخود درپیش گرفته ، و نتیجتاً به‌ترن نرسیده است .

وقتی به این خاطرات فکر میکرد خود بخود به ذهنش رسید که در آن روز واقعاً چقدر احمقانه عمل کرده است. راست است که زبان اهل آن کشور را نمیدانست، ولی بخوبی برایش ممکن بود يك کتاب لغت بخرد، یا از این هم ساده‌تر این بود که به مهمانخانه بزرگی که سرراهش واقع بود مراجعه کند و از اعضاء آن، که قطعاً چند زبان میدانستند، راهنمایی بخواهد.

ولی ظاهراً خجولی زیاد او را بیچاره کرده و قدرت و جسارت این اقدام را از او سلب کرده بود... - پس از این خیال فوری توجهش باین نکته جلب شد که در مورد «پی‌تر» هم همیشه خجولی زیاد موجب این دردسرها و این «بور» شدنهایش بوده است.

مثلاً بجای اینکه صریحاً به «پی‌تر» بگوید چقدر علاقمند است تعطیل آخر هفته نزد او برگردد و یکروز تعطیل را با هم بگذرانند، بجای يك چنین تقاضای معقولی به عکس با اصرار به «پی‌تر» توصیه کرده است، حتماً بخارج شهر برود و نزد دوستی که دربیلاق منزل دارد مهمان شود و روز تعطیل را بادوستش بگذراند تا برایش رفع خستگی و استراحتی باشد...

خاطره دیگری از گذشته بیادش آمد که مربوط بودبایام کودکی و دوره عروسك بازی - بیادش آمد که در کودکی عروسکی داشت بنام «امیلی» که خیلی دوستش می‌داشت. همه چیز این عروسك را می‌پسندید بجز زلفش را که خیلی کم پشت و تنک بود و نمی‌شد بطور دلخواه آن را شانه کرد و تاب داد. «کله» مکرر پشت مغازه‌های عروسك فروشی با

حسرت زیاد بعروسك هائی كه گیسوان بلند ی از موی حقیقی داشتند می نگریست - يك روز مادرش با كمال مهربانی باو گفت اگر دلش بخواهد ممكن است فوراً وارد مغازه شود و يك كلاه گیس از موی حقیقی برای عروسكش بخرند . ولی «كلر» با اصرار پیشنهاد مادرش وارد كرد، و با اینکه نهایت علاقه راداشت معذلك چون نمیخواست برای مادرش خرج بتراشد او را مانع گردید - تفسیر این خاطرات این دفعه بطور صریح باو فهماند كه گرفتاری عمده اش اینست كه، بعلت خجولی، قدرت و جسارت این را ندارد كه خواسته ها و امیالش را صریح بگوید ، و متأسف شد از اینکه با وجود مدت ها «خودكاوی» تا با امروز اینمطلب رادرباطن خودش كشف نكرده بود . ضمناً فهمید كه یکی از راه حل های عملی در روشن ساختن طرز روابطش با «پی تر» اینستكه با صراحت لهجه بیشتری با او صحبت كند و امیالش را واضح تر باو بگوید - درك همین موضوع ، با اینکه باز كاملاً بعق مطلب نرسیده و هنوز سطحی بود ، معذلك موقتاً آسایش خیالی برای «كلر» ایجاد كرد، و، مثل كسیكه باری از دوشش برداشته شده باشد، احساس سبکی مطبوعی در روحیه خود نمود .

نخستین نتیجه حاصل از اینکه «كلر» تقصیر همه چیز را بگردن «خجولی» خود گذاشت این بود كه توانست باینوسیله از تكدر خود نسبت به «پی تر» بكاهد ، ورنجش خود را ندیده بگیرد . زیرا وقتی تصور كند كه موجب رنجش و بدی روابطش با «پی تر» خجولی خود اوست نه خودخواهی «پی تر» در آنصورت «پی تر» تقصیر كار شمرده نمی شود و «كلر» نمی تواند نسبت باو كینه و كدورتی داشته باشد و از او دوری جوید، بلکه

بعکس باید هر چه زودتر درصدد ملاقاتش برآید . و این همان چیزی بود که باطناً «کلر» دلش میخواست . همینطور هم شد یعنی بلافاصله شب بعد ملاقاتی با «پی‌تر» دست داد، ولی فوراً اوضاع واحوال ومذاکرات آن ملاقات بیشتر دماغش را سوزانید . زیرا اولاً «پی‌تر» دیرتر از ساعت موعود آمد ، وثانیاً خیلی خسته وبی‌حوصله بنظر می‌رسید، وهیچ شادی وشعفی ، در قیافه‌اش دیده نمی‌شد، وثالثاً وقتی دماغ سوختگی «کلر» را از این وضع دید ، بجای نوازش ودلجوئی، باو گفت : حتماً از اینکه تعطیل آخر هفته را باتو نگذرانده‌ام مکدری ، بدان که این‌کدورت توناشی از افکار بچگانه وبعلت خودخواهی تو است . توفقط تمایلات شخصی خودرا در نظر میگیری و وضع مرا ابدأ رعایت نمی‌کنی . خلاصه بجای اینکه از قصور خود عذر بخواهد تقصیر را متوجه «کلر» ساخت و «کلر» را از این بحث بسیار آزرده و بیچاره نمود .

صبح روز بعد موقعی که «کلر» روزنامه میخواند خبر غرق يك كشتی توجهمش را بخود جلب کرد ، و از خواندن این خبر قسمتی از خواب چند شب گذشته بخاطرش آمد . در آن خواب دیده بود که در روی امواج دریا غوطه‌ور است ، و خود این خواب چند موضوع را متوالیاً بخاطرش آورد : اول اینکه در یکی از «خیالبافی‌هایش» که عیناً مثل رؤیاهای درحال بیداری میماند ، «کلر» در ذهن خود بطور مجسم دیده بود که سوار کشتی شده و کشتی درحال غرق شدن است وامواج دریا لحظه بلحظه بیشتر او را فرو میبرند . غفلتاً مرد زورمندی پیدا شد کمرش را گرفت و از گرداب نجاتش داد ... «کلر» درست احساساتی که در آن عالم خیالبافی برایش

دست داده بود بخاطر آورد دیددر آن تخیلات خود رامتعلق بان مرد منجی میدیده و احساس میکرده است که هرگز از حمایت او محروم نخواهدشد . بنظرش می آمد که مردی مقتدر همیشه اورادر بازوی خود پناه خواهدداد، وهرگز از او دست نخواهد کشید ...

موضوع دومی که بیادش آمد خاطره داستانی بود که تقریباً بهمین طریق تمام میشد : يك دختریکه دچار تجربیات بسیار تلخی با مردهای مختلف شده بود ، بالاخره اقبالش یاری میکند و مرد راستگو وقابل اعتمادی او را بدوستی می پذیرد وعشق وفداکاری مطمئنی نشانش میدهد ...

موضوع سوم که بلافاصله بیادش می آید خاطره آشنائیش بایکی از نویسندگان مسن بود، که او را بانصایحش تشویق و ترغیب به کارهای ادبی کرده و در واقع راهنمای معنوی او شده بود . درابتدای این آشنائی شبی در خواب دید که بان نویسنده دست در دست یکدیگر گردش میکنند . «کلر» در خواب آن نویسنده را يك قهرمان مقتدر و با عظمتی میدید ، و خود را غرق خوشبختی میپنداشت ، و احساس میکرد کسی را که يك چنین مردی برگزیند افتخار و سعادت بی پایانی نصیبش شده است . اول تفسیری که «کلر» از این نوع خاطرات و از این شکل سلسله افکار کرد این بود که فهمید در دلش عطش زیادی برای جلب عشق ابدی شخص مطمئنی دارد تا بوسیله آن عشق ، مرد مطمئن ومقتدري او را حمایت و راهنمائی کند . البته هرزنی حق دارد آرزوی چنین عشقی را بکند ، ولی «کلر» فهمید علت اینکه بخصوص در این موقع این سلسله افکار بذهن او رو می آورند این است که بهیچوجه احساس

تأمین و امیدواری از محبت و روابط با «پی‌تر» ندارد... این روش خود کاوی، چون فقط برای نمونه بود، بهمین جاقطع میکنیم و میپردازیم به ذکر مشخصات تیپ مهرطلب تا شما خواننده گرامی بتوانید کم‌کم و تدریجاً در خودتان کاوش کنید. و باتجزیه و تحلیل اعمال روزانه خود، بعمق روحیه و احساساتتان پی ببرید، و همانطوریکه ورزش تدریجی روزانه بدن شما را نیرومند و نرم میسازد و جسمتان راه در مقابل امراض، قدرت و مقاومت میدهد، روحتان هم روز بروز نیرومندتر شود، خوش بین‌تر و کاربرتر گردیده، حساسیت مبالغه آمیزتان در مقابل نارواییهای ناشی از خشونت مردم کمتر شود، خلاصه زنجیرهایی که قوه فعاله شما را بهم بسته یکی یکی شل و بعد گشوده شوند، و تمام وجود معنوی و جسمی شما مثل موتور روغن خورده‌ای بکار افتد.

گفتیم یکی از خصوصیات «مهرطلب» عطش سیر نشدن است به جلب محبت و تصدیق و تصویب مردم. بطوریکه يك مهر طلب تمام عیار تقریباً تمام کارهایش برای اینست که مردم بپسندند، نه برای اینکه خودش واقعاً میل دارد: مهمانی می‌کند برای رضایت دیگران، خانه میسازد برای دیگران، سفر میرود برای اینکه رفیقی از او خواهش کرده، دعوت‌های بسیاری قبول می‌کند، و در آن مهمانی‌ها از مصاحبت اشخاص ناچور رنج می‌برد، فقط برای اینکه قدرت رد کردن دعوت‌ها را نداشته است. رویهمرفته اگر درست حساب کنید سه‌چهارم وقت و پول و انرژی این تیپ اشخاص صرف کارها و اشخاصی میشود که خودشان

علاقه واقعی بآن نداشته‌اند، و فقط برای جلب محبت طرف، و برای احتیاج شدید به تحسین و تصدیق و تصویب دیگران بوده است .

یکی از خصوصیات دیگر شخص «مهرطلب» این است که دروغش می‌آید برای خودش پولی خرج کند و در فکر بهبود و رفاه و لذت زیادتری برای شخص خودش باشد. این حالت یعنی حالت «بی‌اعتنائی بخود» بقدری در این اشخاص نمود می‌کند که رفته‌رفته از هیچ لذتی بتنهائی خوششان نمی‌آید .^{۱۰} مثلاً بهیچوجه حاضر نیستند بتنهائی از يك نمایش خوب استفاده کنند، یعنی هر قدرهم نمایش عالی باشد دیدن آن بتنهائی برایشان لذتی ندارد. البته هر آدم طبیعی هم ممکن است مایل باشد از موسیقی خوب، تئاتر خوب، و مناظر خوب در مصاحبت دوستان صمیمی استفاده کند. ولی تفاوت این مردمان طبیعی با آدم مبتلا به «مهرطلبی» اینست که انسان طبیعی و سالم از تمام چیزهای خوب بتنهائی هم لذت میبرد، منتها اگر در مصاحبت دوست هم سلیقه‌ای باشد بیشتر مستفید می‌شود. ولی شخص «مهرطلب» فقط در صورتی از این تفریحات لذت می‌برد که بتواند اشخاص دیگری را در آن شریک نماید. بخصوص لطفش چند برابر زیادتر میشود اگر دردش فداکاری هم از جانب خود حس کند. مثلاً بگوید رفتن بفلان نمایش را بیشتر برای خاطر دخترش یا دوستش قبول کرده، نه برای خودش. غالباً در ایران از اشخاص می‌شنوید که می‌گویند من برای خاطر بچه‌ها بلب دریا آمدم - برای خاطر شوهرم این لباس را دوختم - برای خوشنود ساختن دوستم این مهمانی را قبول کردم، والا خودم اهل

این چیزها نیستم . اتفاقاً راست میگویند . زیرا این مهرطلبان اگر بدانند وحس کنند که برای رضای شخص خودشان بدنبال این لذت و آن تفریح رفته اند خود را گناهکار می پندارند و نزد خود خجل میشوند . بعلاوه در نظر دیگران هم خود را خودخواه تصور می کنند . و حال آنکه تمام اینها بحد معتدلش حق مشروع و معقول آنها است .

بسیاری از اشخاص را می شناسم که اگر مثلاً روزی در خانه تنها مانده باشند ، یعنی اگر اتفاقاً شوهرشان یا اولادشان نهاریا شام منزل نیابند ، آنها دستور غذا برای شخص خودشان نمیدهند . یعنی يك قسم فروتنی مبالغه آمیز و یکنوع بی اعتنائی بخود آنها را از تهیه تشریفات برای رفاه خودشان منع میکند . واضح تر بگویم ، حقیقت اینست که شخص مهرطلب (بدون اینکه بخود اعتراف کند) غالباً خود را آنقدر «داخل آدم» و مهم نمیداند که برای خودش یکنفری دستور غذا بدهد و سفره بچیند - و غالب این اشخاص باین حالت خود اعتراف میکنند منتها توجه نداشتن بکار خود را دلیل اخلاق عالی و خودخواه نبودنشان می پندارند .

دوستان زیادی را ملاحظه میکنید که ، با داشتن توانائی مالی ، حتی در خرید تیغ ژبلیت هم برای خود اهمال یا صرفه جوئی میکنند . ولی همین اشخاص برای اولاد یا همسر یادوست یا آشنا سخاوت غیر قابل انکاری از خود نشان میدهند ، و بطور افراط دست و دل باز میشوند .

دوستی دارم که با میل و رغبت زیاد چندین روز وقتش را برای پرستاری و خریدن دوی يك همسایهٔ مریض صرف می کرد . ولی مکرر همین شخص را دیدم که خودش احتیاج

به پزشك داشت وحتى مدت‌ها بود كه از سردرد مینالید معذلك
هر روز اهمال مینمود و كار امروز را بفردا میانداخت .
دوست دیگری دارم كه سقف خانه‌اش چكه میکند و
مدت‌ها است كه این تعمیر كوچك را بتأخیر انداخته است .
یعنی بمحض اینکه باران بند می‌آید موضوع بكلی از خاطرش
دور میشود . ولی در عوض هر روز مثل يك مقاطعه‌كار
وظیفه‌شناس ، به كار بنائی برادرزاده‌اش می‌پردازد ، ومجاناً
تمام اوقات صبح خود را صرف رسیدگی بساختمان او
مینماید .

مكرر شنیدم كه زنش او را ملامت میکرد ، واز اینکه
كار واجب خود را گذاشته وبدنبال كار دیگران میرود شكوه
داشت . ولی او خودش باین رویه مباهات وافتخار مینمود ،
و میگفت در این زمانه كه مادیات بر قلوب همه حكومت میکند،
واكثر مردم همه غرق خودخواهی شده‌اند ، این زن مرا هم
میخواهد مثل دیگران خودخواه كند و این يك ذره از خودگذشتگی
صادقانه‌ای راهم كه هنوز در طبیعت من باقی مانده میخواهد
با این ملامت‌ها ونق‌نق‌ها از من سلب نماید .. - غلط بودن
این توجیه از خود بیان پیدا است ، زیرا این حرف را در صورتی
میشود گفت صحیح است كه اولاً تعمیر سقف خانه خودش
مانع از رسیدگی به ساختمان اخوی زاده باشد . ثانیاً كمك
وسرکشی او در كار ساختمان برادرزاده‌اش حتماً ضروری
باشد . ولی خودش هم با کمی دقت میتواندست بفهمد كه
هیچكدام از این معاذیر موجه نیست . چون تمام بعداز ظهرها
آزاد و بیکار بود فقط صرف يك بعد از ظهر برای تعمیر سقف
خودش كفایت میکرد ، بعلاوه اخوی زاده هم از او چنین توقعی

نداشت . بلکه بعکس مداخلات او را قدری مزاحم میدانست .
 اگر این دوست من بخود کاوی آشنا بود بسهولت کشف میکرد
 که علت حقیقی این رویه ناشی از عوارض مهرطلبی اوست .
 یعنی تیپ مهرطلب غالباً دلش به دنبال کاریکه منحصرآبرای
 نفع خودش باشد نمیرود ، و باطناً آنرا گناهی عظیم و یک قسم
 خودخواهی قابل ملامتی می پندارد ، و خود بخود از آن
 عمل سودجویانه احتراز میکند . تنبلی و تحمل و قناعت
 مبالغه آمیز غالب ایرانیان از همین است که اکثریت مردم ما
 از تیپ «مهرطلب» هستند ، و تیپ مهرطلب هر نفع شخصی
 را (ولو مشروع و کاملاً بحق و ضروری باشد) برای شخص
 خودش خودخواهی می پندارد . و چون از هر چه بوی خودخواهی
 بدهد هر اسان و گریزان است ، بنابراین ، هر وقت کاری
 منحصرآ و بطور آشکار مربوط به نفع خودش باشد ، یا با اکراه
 بدنبالش میرود ، یا اصلاً از آن میگذرد . ولی همین شخص
 که در کار خود مسامحه کار و تنبل است اگر بداند که آنکار
 برای خاطر قوم و خویشی یا دوستی یا آدم با اسم و رسمی باید
 انجام گیرد ، انرژی و فعالیتش در انجام آن کار چندین برابر
 میشود .

در ادارات دولتی و غیر دولتی مکرر دیده ایم اشخاصی
 را که وقتی معاون یا عضو زیر دست هستند در نهایت خوبی
 کار میکنند . چون کار و خوشخدمتی برای خاطر رئیس است .
 ولی بمحض اینکه خودشان رئیس و مستقل میشوند سستی
 و اهمال زیادی در کار نشان میدهند (البته این حالت علل
 دیگری هم دارد ولی جای بحثش اینجا نیست) - بهمین طریق
 غالباً می بینیم اشخاصی را که در درجات پائین بخوبی از عهده

ماموریت‌های محوله برمیآیند و ابراز لیاقت میکنند ، ولی همینکه در نتیجه همین ابراز لیاقت ارتقاء می‌یابند ، و به ریاست میرسند ، افتضاح میکنند . و همچنین میبینیم در ایران اگر رئیسی خودش مبتلا باین عوارض سستی و اهمال نباشد از زیردستان خود ، که اکثراً «مهرطلب» هستند ، میتواند حداکثر ایقت را بیرون بکشد ، چنانکه فرنگی‌ها و بعضی از ایرانیهای « غیرمهرطلب» که در ایران بر اداره یا مؤسسه‌ای ریاست داشته‌اند چنان همه را بکار و امیداشتند و آنها هم بطوری خوب خدمت میکردند که موجب حیرت خارجیان میگردد : بانک شاهی سابق ، شرکت نفت ، کنسرسیوم کامپساکس ، وزارت پست و تلگراف و گمرک سابق و امثال آن نمونه‌های گویائی برای اثبات این مدعا هستند .

یکی از خصوصیات دیگر آزار «مهرطلبی» این است که قدرت مقاومت و مبارزه و خصومت علنی را از انسان سلب میکند . البته نباید تصور کرد که مهرطلب چون اساس رویه‌اش مبنی برمهربانی و جلب مهربانی است دلش از عناد و کینه و خصومت مصفا است ، نه اینطور نیست . غالباً پس از روانکاوی مفصل بخوبی دیده میشود که در اعماق قلب این اشخاص ، در مخازن مخفی و مستور روحیه آنها ، مقدار هنگفتی کینه و عداوت انباشته است که ابداً خودشان از وجود آن خبر ندارند . ولی چون شخص مهرطلب طبیعتاً از کشمکش و مجادله‌گریزان است ، بنابراین از هر حرفی یا هر عملی که کشمکش و مجادله ایجاد نماید احتراز میکند ، و نهایت کوشش را دارد که کینه و عنادش ظاهر نشود ، و نکته بسیار قابل توجه و بسیار قابل دقت در اینجا است که این کینه و عناد درونی

نه تنها از دیگران پوشیده است بلکه از خود شخص بیشتر مخفی است. یعنی (بعلی که بعداً خواهیم دید) شخص مهرطلب به منتها درجه محتاج است باینکه اگر عناد و کینه‌ای در باطنش وجود دارد آنرا ندیده انگارد و از وجود هیچگونه خصومتی در دل خود آگاه نباشد، یعنی خلاصه بهیچوجه میل ندارد باور کند که با کسی کوچکترین دشمنی دارد. باینجهت است که هر وقت دیگران ظلم و اجحافی نسبت باوروا میدارند، باطناً خشمگین و عنود میشود ولی فوراً بظاهر او را می‌بخشد، و غالباً حتی درصدد معارضه و احقاق حق خود هم برنمیآید. حتی قدرت تنقید و ملامت مستقیم هم ندارد مگر در پشت سر، و «بازبان بی‌زبانی» یا بعنوان خیرخواهی، یعنی بطوریکه بتواند غیر مستقیم زهرش را بحریف بریزد ولی کسی نفهمد که نیش از او بوده، حتی خودش هم باور نکند که زهر مهلکی در نصایح و نیت و زبانش وجود داشته است. چنانکه اگر از او پرسید، باکمال صداقت خواهد گفت «من قصدم ازین حرف فقط محبت و خیرخواهی بوده، چطور میتوانید آنرا حمل بر کینه و عناد کنید». عجیب اینست که واقعاً او در این گفته‌اش صادق است. زیرا از کینه و عناد هنگفتی که در انبار مخفی قلبش نهفته است و محرك مخفی نیش زبان او است، خودش هیچ خبر ندارد، و نمیتواند خبردار شود، مگر پس از روانکاوی‌های ممتد و دقیق. باینطریق است که شخص «مهرطلب» خشم و عنادش را ظاهراً فراموش میکند، ولی باطناً از بین نمیبرد. آتش کینه‌اش را در زیر خاکستر فراموشی مخفی میسازد تا خودش و دیگران آنرا نبینند، ولی این آتش همیشه روشن میماند، و گاهی

برخلاف انتظارش بطور غیر مترقبه شعله‌ور میگردد و بصورت «عصبانیت» های بیجا ، بغتتاً منفجر میشود ، و خود شخص را از این خشم بیجا و بی تناسب دچار حیرت و تأسف می‌سازد .

خلاصه شخص مهر طلب ، بحکم مهر طلبیش از هر چیزیکه در نظرش خصومت باشد ، از هر چیزیکه در نظرش خودخواهی بیاید ، از هر چیزیکه در نظرش «پز» و خودنمایی جلوه کند ، بشدت احتراز دارد . متأسفانه چون بسیارند کارهاییکه در نظر بیچاره شخص «مهر طلب» بیجهت خصومت و خودخواهی و خودنمایی جلوه میکند ، بنابراین هر شخص مبتلا به «مهر طلبی» از مقدار زیادی کار مفید دوری میجوید ، یعنی بناچار صحنه فعالیتش خیلی محدود و تنگ میشود ، از استعدادهایش درست استفاده نمیکند و دیگر نه قدرت دفاع از حق خود دارد ، نه شجاعت ابراز عقیده صریح ، نه جداً درصدد بهبود وضع خود برمیآید ، نه در فکر استفاده از استعدادهای خود میافتد . عیناً مثل کبوتری میشود بیدفاع و بی جرئت و بی حربه . والبته يك چنین مرغ بی حربه و بی دفاعی، طعمه آماده‌ایست برای هر قوش قلدری که بخواهد آنرا شکار کند . از این جهت است که در هر صفحه‌ای از تاریخ سیزده قرن اخیر ملت عطف ایران فجایع بسیاری از این قبیل میتوانیذ بخوانید . حالا بهتر میفهمیم چطور و چرا ملت ایران ، باتمام فرهنگ و استعداد و هوشش ، غالباً دستخوش قلدران خودخواهی میشود ، که بنام امیر و خان و سردار و شیخ و غیره ، بر سر نوشتش مسلط میگرددند و بمیل خود مردم را میرانند .

در اینجا جواب يك نکته بسیار مهمی را ، که غالباً موجب حیرت محققین ایران‌شناس شده است ، میشود داد .
وآن این است که از خود می‌پرسند ، چطور ایرانی با این هوش مسلم ، با این قدمت فرهنگ ، با سرزمینی به این مستعدی ، اسیر چنین سرنوشت فلاکت‌باری شده ، و با این همه فرصت‌های مناسب قادر به تغییر آن نگردیده است ؟ - جواب صریح آن این است که اولاً باید دانست جامعه‌ها هم ، عیناً مثل افراد ، مبتلا به امراض جسمی و آزارهای روحی میشوند . ثانیاً علم روانشناسی ثابت کرده است که «مهرطلبی» یکی از سمج‌ترین عوارض روحی است که ، مثل آنفلوآنزا ، میتواند اکثریت يك جامعه را مبتلا کند . ثالثاً نتیجه حتمی این مرض این است که قوه دفاع از حقوق خود را از شخص سلب میکند ، و او را در مقابل قلدران مستبد بی‌دفاع می‌سازد . بنابراین چون اکثریت جامعه ایرانی ، در درجه اول از افراد مهرطلب و در درجه دوم از افراد عزلت‌طلب تشکیل شده ، بناچار با آسانی اسیر قلدران مستبد و خودخواه میشود ، و تا رهبران حقیقی جامعه به این درد اساسی پی‌نبرند و چاره منطقی برای درمان این درد نیاندیشند روزگار بهمین منوال خواهد گذشت ، و فقط نوع قلدر است که تغییر نقاب میدهد - ولی خوشبختانه درمان آن در وضع فعلی دنیا چندان دشوار نیست ، و انشاءالله در موقع مناسب راجع بآن علیحده بحث خواهیم کرد .

درباره اینکه چه عواملی موجب پیدایش و نمو این آزار روحی ، که ما «مهرطلبی» نام داده‌ایم ، میشود انشاءالله بعداً با فرصت بیشتری به تفصیل بحث خواهیم کرد . فعلاً برای اینکه طولانی شدن موضوع ملال‌آور نگردد ، و برای اینکه

اصول این علم بسیار سودمند و بسیار پیچیده به ساده‌ترین وجهی در دسترس همه قرار گیرد ، در فصل بعد ، فقط فهرست‌وار تعدادی از عوارض «آزار مهرطلبی» را نمودار می‌کنیم ، تابعداً خود موضوع و اثرات هر يك از این عوارض در ضمن امثال و شواهد و خودکاوی روزانه شما بهتر و بیشتر آشکار گردد .

فصل سوم

آثار و عوارض «مهرطلبی»

البته کسی که صد درصد تمام وجودش مبتلا به آزار «مهرطلبی» شده باشد کم یافت میشود . چنانکه برعکس آن هم ، خوشبختانه کم است . یعنی آدم صد درصد «برتری طلب» یا «عزلت طلب» بندرت یافت میشود . غالباً اشخاص ، معجون و مخلوطی از تمام خصوصیات و صفات تیپ‌های مختلف هستند . یعنی ، مثلاً شخصی سی درصد وجودش شقی و متعددی است و هفتاد درصد مهرطلب . و همین تفاوت

در «پورسانتاژ» و کم و زیادی صفات مختلف است که موجب می‌گردد دو نفر عیناً شبیه هم یافت نشود - عبارت دیگر گاهی شخص مهرطلب رقیق‌القابی را می‌بینید که یکمرتبه چنان شقاوتی از خود بروز می‌دهد که همه اطرافیان را بحیرت می‌اندازد. و همین‌طور بالعکس از یک مستبد خونخوار مهربانی‌هایی سر می‌زنند که هیچ‌کس منتظر نیست. بنابراین وقتی ما، برای سهولت طبقه‌بندی، شخصی را مهرطلب می‌خوانیم، مقصودمان این است که بگوئیم این شخص بیشتر اعمال و احساساتش ناشی از مهرطلبی است، نه صد درصد تمام اعمال و احساساتش - با توجه باین نکته ذیلا فهرستی از عوارض «مهرطلبی» مینویسیم و بعد طریق کشف آثار آنرا، در موقع خود، با تفصیل شرح می‌دهیم، تا هر شخص مهرطلبی که علاقمند به ورزش روحی و شناختن باطن خود و خلاصی از زنجیرهای این عوارض باشد بتواند کم‌کم به اصلاح و نیرومند ساختن روحیه خود پردازد - اینک فهرست:

۱- شخص مهرطلب روحیه‌اش طور است که نمی‌خواهد و نباید احساس کند بر دیگران از هیچ حیث برتری دارد. و اگر چنین احساسی در او پیدا شود بی‌اختیار و ندانسته در صدد رفع آن برتری بر می‌آید. مثلاً اگر در وسط نطق احساس کند بیانش عالی است، یکمرتبه خود بخود، بدون اینکه بفهمد چرا، نکات اساسی موضوع از یادش می‌رود یا زبانش لکنت پیدا میکند، یا (ندانسته) مطالبی بیجا می‌گوید، بطوریکه اثرات خوب بیانات قبلیش را خنثی کند. عبارت دیگر یک قوه مرموز مخفی از درونش او را وادار به تخریب و «سابوتاژ» کار خود مینماید. چنانکه در مثل قبلی اشاره

کردیم باینکه چطور يك جوان تنیس باز مبتلا به مهرطلبی ، همینکه قدری از حریف پیش افتاد ، یکمرتبه با تعجب دید دیگر توپ‌های عادی را هم نمیتواند درست برگرداند ، یا شطرنج باز ماهری ، پس از قدری غلبه بر حریف ، چطور حرکتهای آسان مهره‌ها را هم درست نمی‌دید و ، مثل اینکه يك مرتبه ذهنش کور شده باشد ، از پیش‌بینی‌های عادی هم عاجز مانده بود . یا تاجر چیره‌دست زرنگی ، چطور پس از چند توفیق آشکار در معاملات اقتصادی ، یکمرتبه دست به معامله خانه خراب‌کنی میزند و موجبات خسارت و ورشکستگی خود را فراهم میسازد ... و بسیاری از این قبیل نمونه‌ها که شواهدش را هر روز در زندگی غالب اشخاص اطراف خود میتوانید مشاهده کنید .

۲- آدم مهرطلب در مقابل دوستان و آشنایان آنقدر شل میدهد تا کاملاً سوارش شوند و آنها را ترغیب میکند باینکه متدرجاً بیشتر و محکم‌تر مهمیز بزنند - یعنی آنقدر بنام دوستی و از خودگذشتگی سواری میدهد تا طاقتش تمام شود و از عهده برنیاید . فقط آنوقت است که طغیان میکند و از خود عکس‌العمل نشان میدهد ، و شدیداً جفتک میاندازد ، و بکلی افسار پاره میکند . در زندگی روزانه خود و اطرافیان‌تان اگر قدری دقت کنید می‌بینید چه مقدار زیادی از وقت و انرژی اشخاص صرف انجام قیود غیر لازم ، و برآوردن تقاضاها و توقعات بیجا و بیمورد دیگران میشود .

شخص مهرطلب غالباً قدرت رد هیچ‌یک از این توقعات بیمورد را ندارد . با خوشروئی ظاهری و تعارف زیاد خواهش‌ها را می‌پذیرد و انجام میدهد . ولی در باطن (بدون اینکه

خودش درست ملتفت باشد) کدورت و حتی عناد شدیدی از شخص متقاضی و متوقع دردل نگه میدارد. آنوقت است که در نتیجه این حساسیت شدید، توقعات خودش هم نسبت به شخص متقاضی چند برابر میگردد. وقتی این رویه در جامعه‌ای عمومیت پیدا کرد نتیجه حتمی و منطقیش این است که افراد آن جامعه غالباً در ظاهر خوش تعارف و بی مضایقه ولی در باطن ریاکار و عیب‌جو و عنود و با یکدیگر معارض میشوند ...

۳- شخص «مهرطلب» از هر نوع فکری، از هر نوع احساساتی، از هر نوع حرکت و ژستی که حاکی از خودپسندی و خودنمایی و پز باشد احتراز دارد، بنابراین هر وقت کار برجسته‌ای انجام دهد، یا آثار هنری قابل تمجیدی بوجود آورد، بجای اینکه این موفقیت و سوکسه رضایت خاطر برایش فراهم کند و اعتماد به نفسش زیادتر شود بعکس باطناً ناراحت‌تر میگردد و (ندانسته و بی‌اختیار) سعی میکند خود را کوچکتر سازد، بالهای خود را جمع کند، تا در معرض نورافکن شهرت و جلال و تحسین عمومی واقع نگردد ...

۴- از حیث صرف پول و وقت و ابتکار برای خود خسیس است و برای دیگران سخی. مکرر می‌بینید کسانی را که شاید زیرپوش صحیح ندارند و نمی‌خرند، ولی ده‌مقابل قیمت آنرا با رضا و رغبت صرف کافه‌بردن آشنائی که در خیابان بآنها برخورد می‌کنند - چه بسا اشخاصی میشناسید که یکساعت وقت خود را صرف بهبود لازم وضع خانه خود نمیتوانند بکنند، ولی با خوشروئی و شعف زیاد، روزهای متمادی وقت خود را برای کمک بکارهای غیر لازم و تفننی

همسایه صرف مینماید ، بهمین جهت است که گفتیم خیلی اشخاص وقتی عضو اداره وزیردست رئیس کاردان و منصفی هستند بسیار خوب کار میکنند . چون با اشتیاق برای دیگری خدمت مینمایند . ولی همینکه بعلت خوش خدمتی ، بعد از مدتی ، ارتقاء رتبه پیدا کردند و رئیس مستقل شدند ، چون دیگر انجام کار فقط به مسئولیت شخص خودشان است ، آنوقت مسامحه کار و بیکاره میشوند . و حال آنکه وقتی عضو بودند همه کارها را خودشان بخوبی انجام میدادند و شاید رئیس آنها يك بیرق تشریفاتی بیش نبوده است ...

۵- «مهرطلب» از جدال میترسد و سعی دارد از هرچه بوی کشمکش دارد فرار کند . از ترس جدال و کشمکش ، قلباً مایل است ، هر قدر بیشتر ممکن باشد عفو و انماض نشان دهد ، از حقش بگذرد و تسلیم شود . در بحث با اشخاص صاحب مقام غالباً تابع نظر آنها میشود و عقیده خود را ، ولو صددر صد صحیح باشد ، برخلاف عقیده طرف ابراز نمیکند . و اگر هم ابراز کند ، بمحض مخالفت حریف ، تسلیم نظر او میگردد - این نوع روحیه خسارات فراوانی به کشور ما وارد آورده است . زیرا اشخاص مقتدری که تصمیماتشان در سرنوشت مردم تأثیر زیاد دارد ، ولو اینکه طالب راهنمایی صحیح هم باشند ، غالباً دچار گمراهی تصدیق های بلا تصور و مجامله های مهرطلبان متملق میگردند . این قبیل اشخاص از بیم کشمکش ، اغلب اوقات سعی دارند عقیده شخص با نفوذ را قبلاً حدس بزنند و مطابق میل او صحبت کنند ، ولو اینکه آن عقیده غلط و ناشی از اشتباه و مضر بحال جامعه

باشد ، و خود بنده درزندگی سیاسی مکرر باین قبیل اشخاص
برخورده‌ام

۶- وحشت از مورد تمسخر واقع شدن و ترس از
تخطئه ، ترمز بسیار قوی بر تمام فعالیت‌های «مهرطلب»
می‌بندد . شخص مهرطلب از ترس اینکه مبادا فلان همکار
ایراد کند و عیب‌جوئی نماید ، صدها ابتکار مفید خود را در
نطفه خفه می‌سازد ، و اصلاً فکر آن ابتکار را از ذهن خود دور
می‌کند - چه بسا کتابهای خوب که از ترس تخطئه شدن نوشته
نشده . چه بسا استعدادها و قریحه‌های پر ارزش که از بیم
تمسخر هدر رفته و هرگز به مرحله عمل نرسیده ، یا از همان
قدم اول و در تماس با يك ایراد و اشکال کوچک متوقف و
فراموش شده است . ای خواننده عزیز ، با احتمال قوی خود
شما میتوانید فهرست مفصلی از اقدامات و ابتکارات انجام
نشده خود بنویسید ، و اگر درست دقت فرمائید می‌بینید
که شاید انجام نشدن غالب آنها از ترس تخطئه و تمسخر
بوده است و بس ...

۷- مهرطلب هرچه میکند باید برای کمک بدیگران ،
یا خدمتگذاری یا در راه عشق و محبت باشد . اگر کنار دریا
می‌رود برای خاطر سلامتی بچه‌ها است . اگر لباس می‌خرد
برای پیروی از میل خانم است . اگر روزی هشت ساعت کار
می‌کند برای رضایت خاطر رئیس محبوب است . از صبح تا
غروب جان می‌کند بقصد این که يك میلیون را دو میلیون کند .
اگر بپرسید چرا خواهد گفت تمام زحماتم برای خرج تحصیل
و آتیه اولاد است والا منکه خودم با نان و پنیر هم قانعم (البته
پول پرستی غالباً محرک‌های مستقیم دیگری هم غیر از مهرطلبی

دارد که از بحث فعلی ما خارج است و در فصل خودش خواهد آمد .

۸- مفهوم عشق برای شخص مهرطلب یعنی «تسلیم کامل و بلاشرط در مقابل معشوق» . البته مقتضیات زندگی شهری و قیود ضد و نقیض تمدن فعلی غالباً به کسی اجازه تسلیم کامل و بلاشرط را در مقابل معشوق نمیدهد . بهمین جهت تضاد شدیدی بین احتیاجات قلبی او و مقررات جامعه بوجود میآید . و بهمین دلیل رنج روحی مهرطلبان در جامعه‌هاییکه هنوز ریاکاری در لباس مقررات تمدن رواج است خیلی زیاد است . ولی در هر حال میشود گفت مقدار لذت و سعادت و رضایتی که شخص مهرطلب از عشق و محبت درک میکند درست متناسب با مقدار تسلیم و فداکاری خود او است در مقابل معشوق - غزلیات بسیار زیبای شعرای ما که آئینه روحیه مهرطلبی محیط ایران بوده و هست مؤید لزوم این حالت «تسلیم محض» است در مقابل معشوق . و این بیت نمونه کامل آنست : «بکش بسوزان تاراج کن به یغما بر - برای قتل محبان بهانه لازم نیست ، ... و چنانکه میدانید غالب اشعار خوب ما مضامینش مترجم همین گونه احساسات است و بهمین جهت نیز هست که در قلوب مردم ما (صرف نظر از لطایف شعری) مقبولیت عامه دارد .

۹- از هر قسم زورگوئی و قلدری متنفر است . ولی ، در عین حال ، نسبت به قلدران وسعت طلب ، که قدرت ابراز وجود دارند ، باطناً احساس احترام و تمجید میکند . دلیل این تناقض و علت عمده این احترام و تمجید ، که در عین حال توأم با تنفر نسبت به قلدران نیز هست ، این است که شخص

مهرطلب ، آشکارا یا در باطن ، به غالب ضعف‌های خود آگاه است ، و از وجود آنها رنج می‌برد (گرچه این رنج مانع از این نیست که ضعف‌های موجود خود را بقوت اخلاقی تعبیر نماید و به وجود آنها مباهات کند) - توضیح دهم : مثلاً شخص مهرطلب از اینکه همیشه عفو و تسلیم را بر مبارزه و احقاق حق خود ترجیح می‌دهد مباهات میکند . و این عفو و گذشت را دلیل علو اخلاق و صفات پسندیده و نجابت فطری خود می‌خواند . ولی در عین حال باطناً از اینکه هر کسی میتواند باسانی پاروی دم او بگذارد و حقش را غصب کند و باو زور بگوید سخت آزرده است . و در اعماق دلش ، اگر کاوش کنید ، خواهید دید که خیلی شایق است ، بجای عفو ، شخص متجاوز و زورگو را بسختی تنبیه کند و حق خود را بگیرد . ولی از بیم کشمکش ، و بعلت اینکه از مبارزه گریزان است عادت کرده است مصلحت و شعار خود را در عفو و اغماض بیحد ببیند ، و همینطور عمل کند ، و از حق خود بگذرد ، و نام آنرا نجابت فطری بگذارد ، تاسستی عملش در نزد خودش و دیگران موجه و ستوده جلوه کند - لیکن وقتی می‌بیند قلدران دارای سستی و ضعف حقارت طلبانه او نیستند ، و میتوانند حق خود را مطالبه کنند ، و قدرت و جسارت این را دارند که در مقابل متعدی بایستند ، و احیاناً او را تنبیه کنند ، نسبت به آنها باطناً بچشم احترام نگاه میکنند و غبطه می‌خورند .

عیناً مثل زنهای عقب مانده‌ای که از ترس تعدی و خشونت پدرشان یا شوهرشان یا سرپرستشان ، قدم از محیط محدود و تنگ خود بیرون نمی‌گذارند ، تمنیات خود را از حدود خدمتکاری خانه تجاوز نمیدهند و بهمین جهت نسبت

به زنهای تحصیل کرده آزاد ، که همدوش مردان بجامعه خدمت میکنند ، بانظر بغض و نفرت و تحقیر نگاه میکنند ، خود را نجیب و عقیف و آنها را سبک و بی بندوبار میخوانند - معذک در اعماق دلشان نسبت به این قبیل زنهای آزادی خواه که خود را از قیود قدیمی وها ساخته اند با احترام و با حسادت نظر مینمایند .

۱۰- آدم مهر طلب در رد و قبول خواهش دیگران از هر دو رنج میبرد . زیرا اگر تقاضای دیگران را بیدریغ قبول کند خود را (ندانسته) مطیع و بیعرضه و بی شهامت می بیند ، و از اینکه قدرت این را ندارد که خواهش بیجائی را رد کند خود را در باطن بشدت ملامت مینماید ، و احساس حقارت میکند ، و اعتماد بنفسش متزلزل تر میگردد- و اگر خواهش را رد کند باز بشدت ناراحت میشود ، و خود را خودخواه و شقی و منفور می پندارد و از آنجائی که اقتضای طبیعتش مهر است ، یعنی چون در واقع احتیاج دارد باینکه وقت و پول و فعالیت خود را صرف دیگری کند نه صرف خودش ، بنابراین رد کردن خواهش را گناهی بزرگ می شمارد . و همانطوری که متعصبین مذهب وقتی یکی از فریضه های دینی را انجام نداده اند سخت ناراحت میشوند و احساس گناه میکنند و از خودشان بدشان میآید ، همانطور هم يك شخص مهر طلب وقتی خواهشی را رد کند دچار اضطراب درونی و ناراحتی و احساس گناه شدید میگردد .

۱۱- تضاد فوق عیناً نسبت باهانت ، وجود دارد یعنی اگر شخص مهر طلب اهانت کسی را بی جواب بگذارد و زیر سبیلی در کند ، بشدت از بی شهامتی و توسری خوری خود

شرمسار می‌گردد ، و از این حیث احساس گناه میکند که چرا باید آنقدر پست و حقیر و بی‌غیرت باشد که بگذارد نسبت باو اهانت کنند ، و او نتواند تلافی کند - و اگر اهانت را با اهانت جواب دهد ، و در صدد تنبیه اهانت‌کننده برآید ، آنوقت برخلاف تمام مقررات آئین مهرطلبی ، که مستلزم گذشت بی‌حساب است ، رفتار کرده است . بنابراین در اینصورت خود را خشن و بی‌ادب و نفرت‌انگیز می‌بیند . باین‌معنی که چون احتیاج و عطش بی‌اختیاری نسبت به «جلب محبت دیگران» دارد بنابراین هر عملی که خلاف «جلب محبت» از او سر بزند او را گرفتار احساس گناه شدید می‌کند ، بطوریکه او خودش صد برابر بیش از شخص تنبیه شده رنج میبرد . اینحالت را بطور خیلی واضح غالباً در مادرهاییکه اطفال خود را برای بی‌احترامی تنبیه می‌کنند می‌بینید ، که بعد از ، مثلاً ، یک‌پشت دستی به طفل ، خودشان بمراتب بیشتر از بچه تنبیه شده متأثر و غمگین می‌گردند .

۱۲- آدم مهرطلب بدلائل فوق غالباً خود را ملامت و سرزنش میکند و از اعمال خود ناراضی است ، و بهمین جهت غالباً خود را حقیر و از دیگران کوچکتر و بدتر می‌بیند . و از این‌رو است که در بین ما (بخصوص در طبقه سواددار و اروپا رفته) اغلب اشخاص حسرت زندگی دیگران را می‌خورند ، و نسبت بیکدیگر بشدت بخل می‌ورزند . اگر کمی دقت کنید خواهید دید که یکی از صفات مشترك افراد تحصیل کرده جامعه ما بخل است ، و این بهیچوجه مربوط به چگونگی ثروت و مقام نیست . هرکسی در هر وضعی باشد باز از مشاهده زندگانی دیگران موضوع و مستمسکی پیدا میکند

که شعله بخلش راتیزتر نماید . مثلاً اگر کسی خانه وزندگی و مقام خوب وزن و بچه عزیز دارد ، باز نسبت بدوست خود ، که هیچیک از اینها را بقدر او ندارد ، بخل میورزد که چرامثلاً بهتر از او لباس میپوشد یا جوانتر است . یا اگر هیچیک از اینها نبود باز بخل میورزد و میگوید خوشابحالش که اینهمه موجبات گرفتاری مراندارد ، خوشابحالش که بچه ندارد یا ملك وده ندارد ، یا از مقام و تمام در دسرهايش بیخبر است . يك علت اینکه در بین مهر طلبان بخل و حسادت آنقدر شدت دارد اینستکه ، چنان که اشاره شد ، مهر طلب طبعاً خود را کوچکتر و حقیرتر از دیگران می بیند ، و هرچه خودش دارد از مال دیگران پست تر می شمارد و ارزشش را با مقایسه دیگران کم میکند . مثلاً بخود میگوید درست است که قد و بالای من بد نیست ، ولی اصل کار داشتن چشم و ابروی خوب است که مال دوستم بهتر از من است - راست است که من مقام عالی در فلان وزارتخانه دارم ، ولی مهم پول است که رفیقم از من بیشتر دارد - صحیح است که ثروت هنگفت دارم ، ولی حیثیت و آبرو بسته بشغل سیاسی است ، مثل آقای فلان که من غیر حق وکیل یا وزیر شده و من نشده ام - راست است که دیشب اتفاقاً در فلان مجمع خوب صحبت کردم ، ولی خوشابحال فلانی که همیشه هر وقت بخواهد خوب حرف میزند و همه را مجذوب میکند ... باین طریق شخص مهر طلب غالباً مستمسك و دلیلی برای خود می تراشد تا خود را حقیر و قابل ملامت بخواند و از حقارت خود رنج ببرد و نسبت بدیگری بخل بورزد .

۱۳- با اینحال چند صفت است که مهر طلب به آنها

مباهات میکند و خود را غالباً واجد آنها میداند . یعنی «خود ایدآلی» که در ذهنش مجسم است بآن صفات متصف می بیند- در اینجا توضیح مختصری راجع به «خودایدآلی» و خودفعلی لازم است بدهیم تا این موضوع بهتر روشن شود . باید دانست که در هر شخصی سه «خود» وجود دارد : يك «خود اصلی» (که فعلاً مورد بحث مانست) يك «خودایدآلی» و يك «خودفعلی» .

«خود ایدآلی» عبارت از آن خودی است که صفاتش مطابق ایدآل شماست . یعنی شما تصور میکنید تمام صفات يك شخص عالیقدر که بسیار می پسندید در وجود شما جمع است . مثلاً ممکن است شما خود را بسیار شجاع ، بسیار باهوش و خیلی درستکار بدانید ، و جداً معتقد باشید باینکه این صفات بحداعلی در شما وجود دارد . بعبارت دیگر يك «خود» تصویری و «ایدآلی» برای وجودتان ساخته و آنرا حقیقت پنداشته اید .

«خودفعلی» عبارت از شخصی است با صفات معین و مشخص واقعی (نه خیالی) که فعلاً و حقیقتاً در شما وجود دارد . یعنی همان شخصی که در خیال خود را با هوش و شجاع و درستکار میداند و «خودایدآلی» را به آن تصویر می بیند ، خود زنده و ساخته شده فعلیش ممکن است بعکس آدمی کردن و ترسو و نادرست باشد .

(این مطلب با اینکه به سادگی و اختصار بیان شد ، ولی یکی از مهمترین و اساسی ترین عوامل اصلی روانکاوی است . بنابراین خواهشمندم معنی و مفهوم این دو اصطلاح ، یعنی «خودایدآلی» و «خودفعلی» را در خاطرتان بسپارید ،

چون در آتیه مکرر به آن برخوایم خورد .)
 (ضمناً يك پرائنز هم در اینجا باید باز کنم و آن بعنوان
 عذرخواهی از اصطلاح سازی است که در این کتاب ملاحظه
 میفرمائید . چون این علم جدید است و اصطلاحات ساخته‌ای
 در فارسی برای این معانی جدید نیست ، بنده بقدر فهم و
 سلیقه خودم سعی میکنم هر قدر ممکن است لغت های سهلی و
 راترکیب و مصطلح کنم ، بطوری که هم دور از ذهن نباشد
 وهم بحد امکان مترجم معنی و مقصود شود - گرچه تاکنون
 مقداری از این کلماتیکه ترکیب کرده و بکار برده‌ام (از قبیل
 آزار حقارت ، روانکاو و غیره) رواج یافته و مصطلح شده
 است ، ولی معذک چون بنده ، بخلاف امثال مرحوم قزوینی
 و پیروانش ، هیچگونه تعصبی راجع به لغت و لغت‌شناسی
 ندارم ، از دوستان ادیب و لغت‌شناسم متشکر میشوم اگر
 اصطلاحات بهتری بنظرشان رسید بگویند و تصحیح
 فرمایند) .

حال که تفاوت «خودفعلی» و «خودایدآلی» معلوم شد
 برگردیم به مطلب و ببینیم صفاتی که مهرطلب خود را به
 آنها متصف میکند یعنی صفاتی را که او در «خودایدآلی»
 می‌بیند کدامند ؟ این صفات عبارتند از :

**فداکاری ، مساعدت بدیگران ، نועدوستی ، سخاوت ،
 عدالت خواهی زیاد ، درستکاری ، مهربانی ، احساساتی ،
 رنج‌زیاد داشتن ، عفو و اغماض زیاد نسبت به تعدیات و ظام
 دیگران و امثال آن ...**

مهرطلب خود را بطور قطع و یقین واجد این صفات
 میداند ، و باشدت زیاد و تعصب عمیق مقید است باینکه تمام

شرائط این صفات رادر رفتار و گفتارش انجام دهد . این قید بقدری شدید است که کوچکترین تخلفی از این مقررات مهرطلبی اعتدال و موازنه روحی او را برهم میزند ، و بسختی ناراحت و مضطرب و مشوشش میسازد . بهمین علت یعنی بعلت وحشت سرپیچی از این مقررات است که در اصطلاح روانکاوی اینگونه نقض فریضه‌ها واحکام «خود ایدآلی» را «تابو» نام نهاده‌اند - چون ، چنانکه میدانید ، «تابو» نقض مقررات مذهبی قبائل وحشی است ، و در قبائل وحشی غالباً اوهام و خرافاتی وجود دارد که نقض هر یک از آنها وحشت و اضطراب شدیدی در روحشان ایجاد میکند ، و این وحشت بقدریست که گاهی ممکن است شخص گناهکار را از ترس بکشد - در خود ایران و سایر کشورهای نظیر ایران هم اوهام و خرافاتی راجع به جن و شیطان و روح مرده و قبرستان و درخت‌های نظر کرده و عدد سیزده و عطسه و غیره وجود دارد که عده زیادی به آنها معتقدند و جرئت تخلف از آن معتقدات را ندارند ، و اگر احیاناً تخلفی کردند دچار وحشت و اضطراب شدیدی میشوند . خوب بخاطر دارم که در ایام طفولیت می‌شنیدم کلفت دهاتی بیسوادی يك شب با سایر مستخدمین خانه صحبت از جن میکرد ، و ضمناً با اعتقاد راسخ میگفت اگر شب کسی سوت بزند جن‌ها بدورش جمع میشوند . من علیرغم حرف او شروع کردم بسوت زدن . یکمرتبه چنان وحشتی سراپای او را گرفت که منم از وحشت اوبی اختیار بر خود لرزیدم ، بطوریکه جرئت نداشتم از پنجره اطاق بطرف درختهای تاریک باغ نگاه کنم ، و حقیقتاً میدیدم که مو بر بدن او و من راست شده است ، چون برخلاف «تابو» رفتار

کرده بودیم ، و تخلف از «تابو» خیلی وحشت‌زاست - انسان
 متمدن تربیت شده هم غالباً از «تابو» مصون نیست . باین
 معنی که اگر مثلاً بازارمهرطلبی (وسایر آزارهای عصبی)
 مبتلا باشد خود را واجد صفاتی می‌پندارد ، و مکلف به تکالیفی
 میداند (مثلاً از قبیل فداکاری ، نودوستی ، فروتنی ،
 تسلیم‌محض نسبت به عشق و غیره) که نتیجتاً مجبور میشود
 و «باید» طبق فرایض آن صفات رفتار کند ، و اگر هر یک از
 آنها را نقض کرد ، مثلاً عملی خلاف فداکاری انجام داد ، و یا
 حرفی علیه نودوستی زد ، یارفتاری برضد فروتنی از او
 سرزد ، در قلبش احساس گناه شدیدی میکند ، و عیناً مثل
 مرد مذهبی متعصبی که قسم دروغ خورده و بعد ، از ترس
 مکافات ، لرزه بر اندامش افتاده باشد ، او هم دچار ترس و
 وحشت شدیدی میگردد . راجع به اثرات «تابو» فعلاً بهمین
 اشاره اکتفا میکنیم تا باز بشرح آن برگردیم .

۱۴- گفتیم که شخص مهرطلب از کشمکش و مبارزه

و خصومت احتراز دارد و همیشه متمایل به عفو و اغماض
 است ، و ضمناً گفتیم که دلیل اینکه نمیتواند عناد و خصومت
 نشان دهد این نیست که قلبش واقعاً از کینه مصفا است ،
 بلکه عناد در اعماق قلبش بطوری مخفی و مدفون است که نه
 خودش میتواند آنها را ببیند نه دیگران - پس بنا بر این عناد
 و کینه مثل دهل مخفی در قلبش هست منتهی دیده نمیشود ،
 و زهرش را بطور غیر مستقیم در قلبش میریزد ، و ندانسته
 و بی اختیار از دیگران انتقام میگیرد ، و آنها را با حربه مخصوص
 خودش ، تنبیه میکند ، و به دلائل فوق می‌بینیم که حربه
 مخصوص مهرطلب برای انتقام‌جوئی و آزار رسانیدن بدیگران

كتك زدن و خشونت كردن نيست ، بلكه بعكس رنج كشيدين
 و بدبخت و بيچاره و مظلوم جلوه كردن است ، تا ديگران را
 پشيمان و متاثر سازد و نسبت باعمال خود گناهكارشان كند.
 مثلا مادر مهرطلبي كه توقعات مبالغه آميزش را اولادانش
 پرنمياوردند بيمار و بستري گرديد ، و عجب اينست كه
 حقيقتاً مرضش هم در اثر تمارض شدت كرد . باين طريق
 اولادانش مجبور شدند كار و كاسبى خود را رها کرده و به
 مراقبت او پردازند و از رنجوريش متاثر و غمگين و معذب
 گردند . نكته جالب دقت اين است كه « شعور آگاه » اين مادر
 بهيچوجه از اين ميل انتقام جوئي و تمارض ، كه در اعماق
 دلش نهفته بود ، خبر نداشت ، و هرگز باور نمي كرد كه ميل
 انتقام جوئي و ميل تسلط بر اولادانش عامل اصلي ادامه
 كسالت و زمين گير شدنش بوده است - چنانكه بعضى از
 شما خوانندگان هم ، تا تمام اين كتاب را نخوانيد و مطالب
 آنرا خوب درك نكنيد ، ممكن است باور نفرمائيد باينكه :
 اولاً ، دردل يك مادري كه اولادانش را مي پرستند ، ممكن است
 درعين حال كينه و انتقام جوئي شديدى هم نسبت به آنها
 نهفته باشد (اين حالت را در روانشناسى « آمبى والانس »
 مينامند ، و ما ميتوانيم آنرا حالت « مهر و كين » مصطلح كنيم .
 چون اين حالتى است كه انسان در آن واحد نسبت به كسى
 هم محبت زياد دارد و هم عناد زياد) و ثانياً اينكه ممكن است
 شخصى واقعاً مريض شود ، و حقيقتاً مرضش شدت كند ،
 ولى علت عمده شدت و ادامه مرض او انتقام جوئي و آرزوى
 آزار به كسى باشد . يعنى عيناً مانند ، مثل معروف خرديزه
 خود را (ندانسته) مجروح و مريض سازد تا به صاحبش

آزار رساند . ولی این حقیقت مسلمی است که برای اهل اصطلاح جای تردید ندارد . این نوع انتقام جوئی تنها طریقی است که شخص مهر طلب میتواند بوسیله آن ابراز خصومت کند : خود را رنج بدهد تا دل کسانی را که دوستش دارند بسوزاند ، بوسیله تأثر و اندوه تنبیهشان کند ، و ضمناً آنها را به این طریق اجبار نماید باینکه مراعات او را بکنند ، و بدلخواهش راه بروند ...

اینکه میگوئیم مخصوصاً تنها طریق ابراز خصومت و انتقام جوئی آدم مهر طلب اینست که خود را رنج دهد تا دل طرف را بسوزاند ، برای اینست که چنانکه گفته شد ، «خود اید آلی» و « خود تصویری» مهر طلب عبارت از شخصی است که «باید» مهربان و نودوست و پربخشایش و عذرپوش و با اغماض باشد . بنابراین برای يك چنین شخصی حس انتقام جوئی و خصومت مواجه با «تابو»ی عظیم و گناه بزرگ میشود ، و وحشت آن بقدریست که هیچ مهر طلبی نمیتواند عالماً عامداً مرتکب آن شود مگر ندانسته و بطور غیر مستقیم و با ساختن کلاه شرعی . و در آن صورت خصومت طوری اعمال می شود که نه خودش میفهمد خصومت است نه دیگری .

۱۵- مهر طلب بشدت طالب و تشنهٔ محبوب واقع شدن و خواستنی بودن است . بی اختیار دلش میخواهد ، یعنی بشدت هر چه تمامتر احتیاج دارد باینکه ، او را دوست بدارند ، بوجود او احتیاج داشته باشند و ضمناً از او حمایت کنند ، و رفتار و گفتارش را به پسندند . در واقع همانطوریکه ماهی برای ادامه حیات احتیاج به آب دارد مهر طلب هم به آنچه فوقاً گفته شد محتاج است . بنابراین فقط لحظاتی کاملاً

خوش و راضی است که محبت و حمایت و تصویب رادر اطراف خود احساس کند، و او هم بتواند خود را کاملاً تسلیم و منقاد محبوبش نماید. تا بلکه طرف بتواند و بخواهد درازای این تسلیم و انقیاد، احتیاجات ضروری او را مرتفع سازد متأسفانه چون چنین احساسی هرگز بطور طولانی برایش ممکن نیست، ناچار لحظات خوشی و رضایت کامل مهرطلب هم خیلی کم و کوتاه است، و مدت رنج و شکنجه و حساسیتش طویل و مکرر - بهمین جهت در بین تیپ‌های مختلف انسان هیچکدام غصه‌خووتر، پرتوقع‌تر، و روحاً رنجورتر و حساس‌تر، از تیپ مهرطلب نیست. زیرا مهرطلبان مدام میرنجند، و همیشه خود را مظلوم و مورد اجحاف می‌بینند و توقعشان ساعت بساعت زیادتر میشود. یعنی بطور خلاصه همیشه خود را از همه طلبکارتر میدانند. و چون این توقعات برآوردنی نیست هر روز بیشتر میرنجند، و در انبار مخفی دلشان کینه و کدورت مبهم و غیر مشخصی رویهم انباشته میشود، ولی شدت اختفا بطوری است که معمولاً نه خودشان از وجود آن آگاهند نه دیگران.

۱۶- شخص مهرطلب چون عطش شدیدی به محبت دارد هر کسی با او اظهار مهر کند در کمال خوش‌باوری درابتدا قبول میکند. چون احتیاج دارد همه را دوستدار خود بداند. ولی اشکال در اینجاست که بعلت احساس حقارت مزمن، و بعلت احساس مظلومیت، نصف دیگر دلش هرگز از دوست داشتنی بودن خود مطمئن نیست، و همیشه مترصد بدگمانی نسبت بدوستان است. بطوریکه غالباً تصور میکند يك مقصود مزورانه نهانی درپس هر مهربانی نهفته است. باین طریق يك

تضاد احساسات نسبت بدوستان ، و يك كشمکش درونی
دائم ، باطناً مشوشش میسازد ، و بهمین جهت است که
مهرطلبان در دوستی طبیعتی متلون پیدا میکنند . یکساعت
مظهر مهر و اعتماد و تسلیم هستند ، وساعت دیگر بدگمان
و دیر باور و محتاط

۱۷- آدم مهرطلب هر قدر هم هنرمند ، با فکر و پر
ابتکار باشد ، باز ارزش تمام این صفاتش را بسته بمقدار
محبوبیت خودش و تمجید دیگران میدانند نه به کمال هنرش .
یعنی صرف نظر از ارزش واقعی فضائل و دانشش ، او برای
خود فقط به آن اندازه قیمت قائل است که محبوبیت داشته
باشد و دیگران به پسندند - پس در نظر خودش ارزشش
بمقدار محبوبیتش است نه به فضائلش .

۱۸- با اینکه مهرطلب خود را وقف دیگران میکند ،
و بشدت مایل است و احتیاج دارد بدوستان و آشنایان کمک
و اعانت کند ، معذک خودش متوقع و محتاج است گرفتاریهایش
را دیگران رفع کنند . دوست دارد دیگری برایش پارچه
انتخاب نماید . تلفن به فلان اداره را رفیقش بزند . اختلاف
با فلان دوست را دوست دیگرش رفع کند . خلاصه هر جا
اشکالی در کارش پیش میآید ، ولو خیلی ناچیز و آسان باشد ،
در نظرش مشکل و بزرگ مینماید ، و ترجیح میدهد دیگری
مسئولیت انجامش را بعهده بگیرد ، و گرفتاریش را رفع کند .
این تنبلی مشهودی که در کارهای عده ای از ما ایرانیها مشاهده
میکنید ، علت مهمش ناشی از این خلق پارازیتی و انگل
صفتی است که متأسفانه روز بروز زیادتر دیده میشود ، و
غالب مردم را در رفع اشکالات ، و بهبود وضع خود مهمل تر

و مسامحه کارتر می‌کند . چون آدم مهرطلب حتی المقدور گریزان است از اینکه مسئولیت کار خود را بعهده بگیرد و بیشتر دلش می‌خواهد زمام زندگی‌ش بدست يك حامی قوی یا پیشکار زرنگ یا دوست دلسوزی باشد که او را از رنج مسئولیت خلاص کند .

۱۹- یکی از مزاحم‌ترین خلیات آدم مهرطلب (که برتری طلب و عزلت طلب هم در آن شریکند) این است که **احتیاجات و تمنیات خود را «حق» خود میداند** . یعنی هرچه دلش می‌خواهد آنرا حق مشروع خود می‌بیند ، و دیگران را مکلف به انجام آن می‌پندارد . مثلاً اگر من شدیداً مایلم به رستوران یا سینما بروم ، و از تنها رفتن هم متنفرم ، این را «حق» خود میدانم که رفیقم مرا بر رستوران یا سینما ببرد . بنابراین اگر او کار داشته باشد و خواسته مرا انجام ندهد ، مثل اینست که از تکلیف حتمی خود سرپیچی کرده ، و حق مسلم مرا پایمال نموده است . باینجهت است که نه تنها از او میرنجم بلکه او را آدم بد و خودخواهی هم می‌خوانم . اگر من دلم بخواهد فلان پست را اشغال کنم ، و وزیری که کار بدست او است ، بدلائلی ، نخواهد یا نتواند میل مرا بر آورد من بدون مراعات محظورات او جداً نسبت باو بدبین میشوم ، و میرنجم ، و او را حق ناشناس و خودخواه می‌خوانم . رفته رفته این حالت «تبدیل میل بحق» یعنی ، عبارت ساده تر «میل خود را حق خود دانستن» بقدری بروحیه شخص مهرطلب مستولی میشود که طرز دیدش حتی به قوانین لایتغیر طبیعت هم سرایت میکند . مثلاً ممکن است شما ، اگر مهرطلب باشید ، شدیداً خشمگین شوید از اینکه چرا روزیکه می‌خواهید

برای پیک نیک و تفریح بخارج شهر بروید ، باران میآید . شما «میل» داشتید روز پیک نیک شما هوا آفتابی باشد . «میل» در دل شما تبدیل به «حق» میشود ، و این «حق» شما را طبیعت ظالم پایمال کرده است . باینجهت است که به طبیعت یا به اقبال خود دشنام میدهید ، و خشمگین میگردید- یا بعضی اشخاص از اینکه چرا مثلاً بعد از یک شب بیخوابی و مشروب خواری زیاد رنجور و کسل و مبتلا بسردرد شده‌اند سخت عصبانی و خشمگین میشوند - سلامتی را حق مسلم خود میدانند ، و اگر مشروب و بیخوابی آنها را زائل کند تصور میکنند طبیعت ظالم «حق» آنها را پایمال کرده است. درست است که قانون طبیعت هر انسان زیاد مشروب خورده و بیخوابی کشیده‌ای را کسل و رنجور میکند ، ولی این قانون طبیعی برای دیگران است، برای او نباید باشد ، طبیعت برای او باید استثناء قائل شود ، همه باید برای او استثناء قائل شوند و مراعات او را بکنند . دکان‌دار باید بخصوص به او ارزان‌تر بدهد . پاسبان باید بخصوص خانه او را بیشتر مراقبت کند . عضو اداره باید کار او را بخصوص زودتر راه بیاندازد ، و استثنائی برایش قائل شود . آسمان باید بخصوص موقع گردش و پیک نیک او باران نبارد . چرا؟ برای اینکه درد دل مردمان «مهر طلب» خود بخود و بطور اتوماتیک «میل» آنها تبدیل «بحق» آنها میشود . و بمحض اینکه به چیزی «میل» شدید پیدا کردند ، بدون اینکه خودشان ملتفت شوند ، فوراً آنها «حق» خود تصور میکنند . باین معنی که هر وقت یکی از این «میل» ها برآورده نشود، شخص مهر طلب تصور میکند ، و در باطنش واقعاً احساس مینماید ، که حقی

م شروع از اوضاع شده است ، و آنوقت ، البته مثل تمام کسانی که حق مسلمی از آنها ضایع شده ، گله مند و عصبانی و ناراضی و خشمگین میگردند ، زیرا خود را مظلوم و همه را ظالم می پندارند . و بهمین جهت است که اینها در نتیجه رنج فراوان احساس مظلومیتشان بتدریج زیادتر میشود . و بهمین احساس مظلومیت توقعات بیجا ورنجشان را زیادتر میکند . و دوباره توقعات بیجای انجام نشده و انجام نشدنی احساس مظلومیتشان را افزون میسازد ، و قس علیهذا . باین طریق دائره فساد درحالات عصبی بطور روزافزون وسیع میگردد یعنی : **توقعات بیجای انجام نشده احساس مظلومیت را زیاد میکند ، و احساس مظلومیت توقعات بیجا را ...**

شاید بین شما خوانندگان کمتر کسی باشد که روزانه چندین مرتبه گرفتار توقعات بیجای اطرافیان و دوستان و آشنایان قرار نگیرد ، و از اینکه آنها باکمال ساده دلی این توقعات را «حق» مسلم خود میدانند بحیرت نیفتد - ولی نکته قابل توجه اینجا است که خود شما و بنده هم با احتمال قوی ، روزی چندین بار از این توقعات بیجا پیدا میکنیم ، ولی ابدآ متوجه بیجا بودن آنها نمیشویم ، و در نتیجه انجام نشدن این توقعات انجام نشدنی خود را مظلوم و مردم و جامعه را ظالم و خودخواه میخوانیم ، و از این جهت رنج میکشیم - همین حالت روحیه متأسفانه یکی از عوامل مهمی است که موجب شده است همه دائم از هم رنجیده خاطر و بدبین و بی اعتماد و بدگمان باشیم ، و متقابلاً هر يك رنج و یأس و بدگمانی را در دل دیگری زیادتر نمائیم .

من صریحاً کسانی که عهده دار سر نوشت مردمند ، یعنی

به نویسندگان و گویندگان و رهبران مذهبی و علمی و سیاسی،
اخطار میکنم ، که تا در صدد شناختن این معایب در
خودشان و در دیگران برنیایند ، و تا بفکر درمان آن نیافتند،
روز بروز رنج مردم این جامعه بیشتر خواهد شد، و بخصوص
باید متوجه بود باینکه تمول و مقام و قدرت هم ابدأ تأثیری در
ناستن این آلام ندارد . حتی بعکس ، در اشخاص مبتلا هر قدر
تمول و مقام و قدرتشان زیادتر شود از سلامت و سعادت
دورتر میشوند .

فصل چهارم

آزار برتری طلبی

بطوریکه اشاره شد روحیه انسان هم ، از حیث قوه دفاع و موازنه ، عیناً شبیه جسم او است . یعنی همان قسمی که جسم انسان ، در مقابل عوارض خارجی ، دارای خاصیت دفاعی است ، همانطوریکه ، اگر مثلاً هوا سرد شود ، بدن شما حرارت زیادتری تولید میکند ، و اگر گرم شود جسم شما خودبخود از عرق پوشیده میشود و بوسیله تبخیرخنگ میگردد ، همانطور هم روح انسان دارای قوه دفاعی و قوه

تعدیل کننده‌ایست که شخص را در مقابل افراط و تفریط احساسات و هیجانات درونیش تا حدی محافظت میکند و تا اندازهٔ ممکن «موازنه» ای در روحیه‌اش برقرار میسازد. همان طور که قوهٔ موازنه جسمی را «هومئوستازیس» مینامند، ما هم قوهٔ تعدیل کنندهٔ روحیه را میتوانیم «قوهٔ توازن» بخوانیم. پس هر وقت در این کتاب صحبت از «قوهٔ توازن» بشود غرض ما خاصیت طبیعی وجود انسان است که برای کم کردن زیادهای و زیاد کردن یا جبران کمبودها بکار میرود. مثلاً زن زشت صورتی که از کراهت چهرهٔ خود خیلی رنج میبرد ممکن است، برای جبران کمبود زیبایی، خود را از سایر جهات خیلی خواستنی‌تر از دیگران بداند. یعنی در تمام زندهای دیگر نواقصی به بیند که از مقایسه آنها خود را از آنها دوست داشتنی‌تر تصور کند. یا مزایا و خصوصیات که خودش دارد در نظرش بقدری بزرگ و مهم جلوه کند که ارزش آنها را از محسنات دیگران بالاتر پندارد. مثلاً اگر پیانو بلد است میگوید خانه‌داری و بچه‌داری و آب ورنک داشتن را در هر کلفت دهاتی هم میشود یافت، زن خواستنی کسی است که به‌زیور هنر موسیقی آراسته باشد. اگر آشپزی و خانه‌داری خوب میداند میگوید مرد از زن رفاه زندگی میخواهد، پس عالی‌ترین و خواستنی‌ترین زن بانوئی است که مواظب خواب و خوراک مرد باشد... و از این قبیل منطقی‌سازیهایی که زیاد شنیده‌اید. این حالت‌ها، که اگر دقت کنید، روزی چندین بار در اطرفیان خود مشاهده خواهید کرد، تمام بحکم همان «قوهٔ توازن» و دفاع وجود است یعنی عیناً شبیه است به همان قوهٔ تعدیل کننده «هومئوستازیس» که حرارت داخلی بدن

را در مقابل سرما و گرما بحال تعادل نگه میدارد .
 آزار مهرطلبی هم ، که فهرستی از آثار و عوارضش در
 فصل پیش بیان شد ، يك طریقی از طرق دفاعی وجود است
 که ، بحکم همین «قوة توازن» ، در يك طبقه از اشخاص عصبی
 دیده میشود - اما طبقه دیگری از مردم هستند که وسائل
 دفاعی را که «قوة توازن» درپیش پایشان گذاشته ، درست
 معکوس «مهرطلبی» است . بهمین جهت مناسب است که ما
 آنها را «برتری طلبی» نام بدهیم . و ، برای صرفه جوئی ، از
 شرح و بسط زیاد خودداری کرده و فعلا بمرور فهرست آثار
 و عوارضش اکتفا نمائیم . تا از هم اکنون خوانندگان بتوانند ،
 با رعایت احتیاط ، آثار و عوارض آنها در خود و در دیگران
 جستجو کنند .

آثار و عوارض
برتری طلبی

چون فهرست مشروح
 آثار «مهرطلبی» را در دست

داریم بهترین و سهل ترین راه برای تشخیص عوارض «برتری
 طلبی» اینست که حتی المقدور هر دو را در مقابل هم بگذاریم
 تا شباهت یا مخالفت صفات این دو طبقه بهتر نمودار شود :

۱- آدم برتری طلب روحیه اش طور است که «باید»
 احساس کند (بغلط یا بصحیح) از هر حیث بر دیگران برتری
 دارد . و هر وقت موجباتی پیدا شود که خود را «برتر» از
 دیگران نبیند ، این احساس بقدری برایش دردناک و غیرقابل
 تحمل است که مجبور میشود بهر وسیله ممکن متشبث شود
 تا کمبود آنها جبران نماید . مثلا اگر در وسط نطق یا
 صحبتش احساس کند که دیگران بیانش را عالی نمی بینند ،

یا اگر اتفاقاً کسی اعتراضی کند ، یا فرضاً شنونده‌ای نقص استدلالش را ظاهر سازد، ممکن است بطوری ناراحت گردد، که اجباراً به یکی از وسائل معمولی جبران تکبر ، (که عبارت از خشم و حمله و هجوم باشد) ، متوسل شود . تا بلکه تزلزلی را که در اعتماد به نفس و احساس برتریش وارد شده جبران نماید . یعنی ، در واقع ، اضطرابی که در روحش پیدا شده و تعادل احساساتش را مختل کرده دوباره برقرار سازد ، و بهمین جهت است که تا بشخص معترض پرخاش نکند راحت نمیشود . لابد مکرر دیده‌اید اشخاصی را که بهیچوجه تاب تحمل مخالفت و اعتراض ندارند ، و اگر گفته آنها را صد درصد تصدیق نکنید ، باکمال گستاخی و حتی بی‌ادبی بشما پرخاش میکنند . فهم شما را ناقص میخوانند . هزار و یک عیب و نقص در شما میجویند ، و آنها را باعناد شدید بر سر شما میکوبند ، و میکوشند شما را خوار و خفیف و سر شکسته کنند تا باین وسیله برتری خود را اثبات نموده و از درد «برتر از دیگران نبودن» موقتاً رهائی یابند .

۲- بعکس مهرطلب ، که در مقابل دوستان و آشنایان قدرت مطالبه حق خود را ندارد ، وغالباً شل میدهد ، برای آدم برتری طلب بسیار مشکل است از آنچه ، بجا یا بیجا ، حق خود میداند گذشت کند . بنابراین اگر گرفتن حقی هیچ نفعی هم برایش نداشته باشد باکمال شدت در مطالبه آن میکوشد . مثلاً مردی را میشناسم که مبالغه‌نگفتی برای وکیل و دادگستری خرج کرد ، مقدار زیادی وقت صرف نمود ، تا همسایه خود را وادار ساخت سر تیر عمارتش را از روی دیوار باغ او بردارد . و حال آنکه خودش معترف بود این عمل

هیچگونه فایده‌ای برای او ندارد بجز اینکه برحریف غالب آید...
۳- شخص برتری طلب غالب فعالیت‌ها ، نقشه‌ها ،
بیانات ، نوشته‌ها ، معاشرت‌ها، دوستی‌ها و حتی هنرهایش
بمنظور کسب برتری است : پول زیاد میخواهد ، نه برای
آسایش و رفاهی که با پول میشود خرید ، بلکه بیشتر برای
اینکه پول در نظر او موجب خودنمایی و برتریست . مقام بلند
و قدرت میخواهد ، نه بمنظور اینکه آن قدرت را صرف انجام
یک هدف و نقشه عالی نماید ، بلکه برای اینکه خود مقام و
قدرت وسیله ایست برای اثبات برتری . در ادبیات یا
موسیقی یا نقاشی یا تنیس یا اسب سواری زحمت میکشد و
کار زیاد میکند ، نه برای اینکه واقعاً به خود این هنرها زیاد
علاقمند است (گرچه خودش اینطور تصور میکند) بلکه برای
اینستکه از همکارانش جلو بیفتد و به آنها غرور بفروشد .
حتی عشق و محبت هم از این قاعده مستثنی نیست ، باین
معنی که شخص برتری طلب در انتخاب دوست و معشوق هم
آزاد نیست و مکلف به اطاعت امر عفریت درون خود است .
و بهمین جهت خود بخود بسوی کسی کشیده میشود که
سوگسه‌اش زیادتر است ، نه کسی که واقعاً مطلوب او است .
زیرا ، در این مسابقه بدست آوردن دل معشوق ، منظور
اصلیش بیشتر در اینست که از دیگران پیش بیفتد و برتری
خود را بر آنها اثبات کند . غالباً دیده یا شنیده‌اید مردی
نسبت بزنی در اوایل آشنائی کاملاً بی توجه بوده و ابداً قصد
ازدواج با او را نداشته است . ولی بمحض اینکه میشنود
آن دختر خواستگاری دارد، فوراً موضوع حالت شرکت در یک
مسابقه‌ای را برایش پیدا میکند، و بدون اینکه خودش بفهمد

چرا یکمرتبه می‌بیند بشدت علاقمند به آن دختر شده است. (لازم بگفتن نیست که این قبیل عشق‌ها اصلی نیست و عشق بدلی است، یعنی عللی غیر از محبت واقعی محرك آن بوده، و بهمین جهت است که غالباً باوصال از بین می‌رود) - یکی از نزدیکان من به عللی مصمم بود هرگز ازدواج نکند. از قضا خواهرش روزی خواهر یکی از دوستان آن جوان را در حمام دید و بسیار پسندید و ازدواجش را ببرادر خود توصیه کرد. آن جوان در حضور خود من با تمسخر و تحقیر گفت، ممکن نیست اگر صد سال هم بی‌زن بمانم با این دختر کم‌شعور بیسواد عروسی کنم. موضوع ظاهراً خاتمه پیدا کرد - ولی چندی بعد دوخواستگار متشخص و ثروتمند برای آن دختر پیدا شد - فوراً يك قوه مرموزی، جوان را وارد میدان رقابت و مسابقه ساخت، و میل بدست آوردن دختر را در دل او انداخت. خلاصه آنقدر کوشید تا همان دختر کم‌شعور و بیسواد را که غفلة محبوب قلبش گردیده بود، از دست خواستگارانیش بیرون کشید و بعقد خود درآورد و فعلاً از او صاحب دو اولاد است، ولی البته پس از چند هفته تمتع، عشق «بدلی» این زن و شوهر با وصال از بین رفت و پس از آن عمری را بسردی و ملامت با یکدیگر می‌گذرانند (مثل هزارها خانواده دیگر که در اطراف خود می‌بینید...)

۴- برتری طلب طبعاً از مبارزه وجدال و هرچه بتواند او را بسوی غلبه بر دیگران بکشانند خوشش می‌آید، و این حالت درست بعکس سلیقه مهر طلب است که از هرگونه جدال و مبارزه و کشمکش فراری است، و بیشتر میل دارد تسلیم

محض شود تا غالب . در ایران این همه اصطلاحاتی که دال بر تسلیم محض است از قبیل «بندهام ، چاکرم ، قربانت کردم ، فدایت شوم ، جان نثارم» ناشی از همین حالت روحیه است . چون بطور کلی تکیه کلامها و اصطلاحات و ضربالمثل هائی که در جامعه ای زیاد رواج باشد ، بهترین معرف روحیه اکثریت آن جامعه است . بهر حال در مقایسه این دو طبقه آنچه مشهود میشود اینست که اگر شعار مهرطلب تسلیم و کوچکی است ، شعار برتری طلب غلبه است و بزرگی .

۵- شخص برتری طلب ، بعکس مهرطلب ، از تمسخر و تخطئه زیاد نمی ترسد چون صفات و توانائی خود را غالباً بقدری بلند می پندارد که نقصی در خود نمی بیند . بنابراین باور ندارد که تمسخر و تخطئه درباره او مورد پیدا کند . عیناً مثل يك پیاپیست ماهری که مسلم بداند از تمام اهل مجلس بهتر مینوازد ، البته در اینصورت بیم اینکه مورد تمسخر حاضرین واقع شود زیاد در دلش راه ندارد .

۶- آدمی که مبتلابه «برتری طلبی» است از هر چه بوی ضعف بدهد متنفر است . بنابراین چون پابندی به دوستی و عشق در نظرش ضعف است باید از آن اجتناب کند و نگذارد اسیر محبت شود ، مگر اینکه ، چنانکه گفته شد ، آنهم وسیله توفیق و غلبه و برتری باشد . میل ربودن زن فلان مرد متشخص یا ازدواج با دختر فلان مرد معروف از مواردیست که ممکن است عطش شدیدی در عواطف ظاهری او بوجود آورد ، و قابل توجه اینجاست که این عطش ممکن است بشدتی در او ظاهر شود که خودش و دیگران آن را عشق سوزان واقعی تصور کنند . و حال آنکه باروانکای مختصری میشود فهمید

که این همان قوه برتری طلبی است که ماسک عشق بصورت زده است، و در باطن چیز دیگری جز غرور توفیق نیست . اینها بطور کلی شرح مختصری بود از آثار و خصوصیات تمام برتری طلبان . ولی باید دانست که برتری طلبی انواع دارد و طبق مکتب‌های مختلف روانکاوی تقسیمات مختلفی برای آنها شده است . روشن‌ترین تقسیماتی که بعد از خود « فروید » و « ادلر » و « یونگ » ، تاکنون در طبقه بندی برتری طلبان شده ، بعقیده بنده ، یکی تقسیم بندی « آکساندر » است و دیگری « هورنای » چون در این کتاب کوچک منظورمان بحث علمی و مقایسه تئوریهای مختلف نیست ، فقط به شرح مختصری از طبقه بندی « هورنای » اکتفا میکنیم . زیرا هم روشن‌تر و ساده تر است و هم ضمن مطالعات و تجربیات ممتد خود عملاً دیده‌ام که - بخصوص در « خودکاوی » - زودتر به نتیجه میرسد ، یعنی در این وادی تاریک پر پیچ و خمی که روان پیمائی در پیش‌پای جویندگان میگذارد « دکتر هورنای » راه‌نماها و علاماتی در روی تپه‌ها و گودال‌ها گذاشته که جوینده هر قدر هم در تاریکی باشد و کج و معوج برود باز بالاخره راه پیدا میکند .

انواع برتری برتری طلبان را میشود

طلبی‌ها به سه دسته تقسیم کرد : ۱

نارسیس ها ۲- تکاملی ها ۳- منتقم‌ها

۱- تیپ نارسیس دارای خصوصیات ذیل است :

الف- شخص مبتلا به « نارسیسیسم » در وجود خودش مقداری صفات عالی و مقداری قدرت و استعداد تصور میکند

که حقیقتاً در او وجود ندارد ، یا اقل به مقداری که او تصور میکند وجود ندارد . ولی او بآن وجود خیالی و تصویری (بسیار عالی) بدیده احترام مینگرد . مثلاً يك جوان تازه از مدرسه بیرون آمده‌ای از روی صدق باور دارد باینکه اگر او از مامدار ایران کنند در ظرف یکماه خواهد توانست تمام مشکلات این کشور را رفع کند و بهشتی آبادوزیبا در این مملکت بوجود آورد . تاکنون چندین نفر از رجال سیاسی واخوردہ را خودم دیده و از آنها شنیده‌ام که گفته اند مرا نخست وزیر کنید و به بینید چطور در ظرف پانزده روز تمام مسائل مشکل مملکت را حل خواهم کرد . حتی بعضی‌ها بقدری به توانائی و هنرمندی این «خودخیالی» باور دارند که در مجامع رسمی هم این قبیل ادعاها را ابراز داشته و در جرائد نوشته‌اند . و اتفاقاً غالب این اشخاص همان کسانی هستند که همیشه بیعرضگی خود را در تصدی امور ، که سابقاً به آنها رجوع شده ، به ثبوت رسانیده‌اند .

ب- تیپ نارسیس ، بدلائل فوق همیشه تصور میکند هیچ کاری نیست که نتواند از عهده برآید ، هیچکس نیست که او نتواند جلبش کند ، و از قضا در قسمت دوم تا اندازه‌ای هم حق دارد : زیرا همین اعتماد و اطمینان زیاده از حدی که بخودش دارد يك بی پروائی ، يك قسم خونگرمی ، يك نوع اعتماد بنفس (بدلی) و جذابیت ظاهری به گفتار و رفتارش میدهد ، و در واقع يك قسم حسن سلوکی در روابطش با اشخاص بوجود میآورد که ، غالباً کشش و جذابیت زیادی به شخصیتش میدهد ، و اشخاص را به معاشرت با او راغب میسازد .

ج- خیلی مایل است سخنی و جوانمرد بنماید و در غالب موارد (بحکم غرور باطنی) میکوشد تا مطابق آئین جوانمردی و سخاوت رفتار کند .

د- هر چه مربوط و متعلق باوست بزرگ و عالی و خوب می بیند و بامبالغه تعریف میکند : پسرش با هوش ترین بچه هاست . خانه اش گرچه قدیمی است ولی مرفه ترین خانه هاست . شغلش گرچه ظاهراً کوچک است ولی در معنی مهمترین مشاغل و مفیدترین کارهاست ...

ه- نقائصش را فضائل می بیند ، عیب خودش را حسن می شمارد : اگر زود بازپردست خشمگین میشود ، این دلیل شخصیت قوی است ، چه خوبی دارد انسان مثل حلوا باشد- اگر لاغر است ، این دلیل حماسیت زیاد و علوروح است ، آدم های چاق مضحکند و بی رک و بی احساسات - اگر چاق است ، این علامت سلامتی است و روح سالم در بدن سالم است ، به آدم های لاغر چون جوشی هستند و عکس العملشان را نمیشود پیش بینی کرد نباید اعتماد کرد و امثال آن .

و- به آسانی نقض عهد میکند و هر وقت لازم شود ، بدون ناراحتی وجدان دیگران را فریب میدهد و حيله میکند . ولی نه اینکه قبلاً نقشه و قصد خاصی ، برای فریب داشته و فطرتاً حيله گر باشد . بلکه بیشتر برای این بدون عذاب وجدان و با راحتی و سهولت فریب میدهد و خدعه میکند که خود را وجودی بسیار عالی و استثنائی میداند . و برای وجود استثنائی کارهائی مجاز است که برای مردم عادی نیست . مثلاً بخود میگوید : منکه خیرخواه بشر هستم و در دلم هست که اگر روزی دستم رسید يك مریضخانه بسازم ، برای يك

چنین «من» نودوستی مجاز است اگر پول فلان تاجر سود-
 پرست متمول رافلا بخورم - یا - منکه روزی ده ساعت کار
 میکنم تا معاش شش نفر را فراهم سازم ، برای يك چنین
 شخص وظیفه شناس خدمتگذاری مجاز است گاهگاهی تفریحی
 داشته باشد و به زنش خیانت کوچکی بکند - یا - منکه مرد
 گشادباز با سخاوتی هستم ، و ماهانه چندین هزار تومان
 خرج دوستان میکنم ، برای من عیبی ندارد اگر در قمار
 « جربزنم» و قلب کنم ... - یا - منکه وقتم آنقدر قیمت
 دارد حق دارم از خیابان ممنوع با اتومبیل عبور کنم . . .
 خلاصه ، این تیپ برای خود مزایائی قائل است که طبق آن
 مزایا خود را ذیحق میدانند وجودی استثنائی باشد ، و تابع
 مقررات اخلاقی ، که برای دیگران واجب است ، نشود .
 بنابراین بهره میل کند آن چیز را حق مشروع خود میداند ،
 و بدون ناراحتی وجدان در صدد بر آوردن میل خود بر میآید ولو
 بضرر دیگران باشد .

ز- البته يك چنین شخصی تحمل اینکه نقطه ضعف یا
 نقصی در کار خود ببیند ندارد ، و اگر دیگری نقصش را نشان
 دهد ، ولو صد درصد منصفانه و کاملاً از روی بیغرضی باشد
 او را سخت ناراحت و خشمگین میسازد ، بحدی که طرف را
 حتماً مفرض و دشمن می پندارد . چون در نظرش دشمن کسی
 است که آدم را بهر صورت بیازارد و رنج دهد ، و منقدهمان
 کسی است که یکی از سخت ترین و دردناکترین رنجها را به
 آدم خود پسند می رساند . پس در نظر او هر منقدی اصولاً
 دشمنی است رنج دهنده نه خیر خواه و مصلح .

ح- چون اعمال شخص مبتلا به «نارسی سیسم» بعلت

انحرافاتى كه دارد ، دير يا زود مورد تنقيد دوستان خيرانديش واقع ميگردد ، و چون هر منقدى در نظرش دشمن مفرض و آزار دهنده‌اى بيش نيست ، بنا بر اين باطناً با هيچيك از دوستان خود مدت زيادى صميمى و وفادار نمى‌تواند بماند . و باينجهت هر قدر هم بعلت جذابيت و خون‌گرميش در جامعه سو كسه داشته باشد ، و هر قدر هم بعلت مقام و قدرتى كه پيدا کرده دورش را بگيرند ، باز معناً تنها و بى‌رفيق است . واگر بپرسيد چند نفر دوست صميمى دارد بزحمت ميتواند دوسه نفر را بشمارد .

ط- گرچه اين تىپ اشخاص بعلت جذابيت و خونگر مى كه دارند در غالب كارها پيش‌روى‌هاى حاصل ميكنند ، ولى اين توفيق‌ها اكثراً موقتى يا سطحى است . زيرا تىپ «نارسيس» معمولاً نقشه‌هايش زيادى وسيع و نامحدود ، و زيادى متنوع است . دست بكارهاى ميزند كه خيلى زيادتر از توانائى مادى ، معنوى و جسمى اوست . و چون محدوديت توانائى و امكانات خود را نمى بيند ، طبيعاً به مقدارى از كارها نميرسد و به انجام نميرساند ، و در مقدارى از نقشه‌هايش توفيق كامل حاصل نمى كند . تاجرى را ميشناسم كه با سرمايه كم توانست چند معامله پرسود انجام دهد . ولى بجاي اينكه همين رويه را ادامه دهد و كم كم سرمايه و سود خود را به تناسب پشتكار و فعاليت خود زياد كند ، چون ، بعلت خودپسندى ، محدوديتى در توانائى خود نمى‌ديد ، يكباره بخيال تشكيل شركتى چند ميليونى افتاد (كه متأسفانه با قوانين تجارى ناقص ما اينكار بدون سرمايه نقدى هم آسان است) بعد از آن ، بنام آن شركت بى‌سرمايه ، دست

به معاملات کلانی زد، به تصور اینکه قبل از سر رسید پرداخت قسط ، اجناس را خواهد فروخت ، بهای اجناس را خواهد پرداخت ، و سود زیادی هم عایدش خواهد شد . اتفاقاً این تاجر خود پسند ، برای خودستائی ، تدابیر ماهرانه (!) خود را برایم نقل کرد ، و وقتی خطر ریسک این عمل را برایش گفتم ، خندید و گفت منکه تاکنون موفق شده‌ام بعداً هم موفق خواهم شد . زیرا ، هیچ مشکلی نیست که من راه حلش را پیدا نکنم . در دسرتان نمیدهم ، این مرد باهوش و زرنگ ، که کارش داشت رونق میگرفت ، فعلاً فراری است ، و در کشورهای خارجه با در بدری عمر میگذرانند ... - شاید خودتان از این قبیل نمونه‌ها زیاد دیده یا شنیده باشید ، و شاید مکرر از مشاهده وضع آنان از خود پرسیده‌اید «چطور است که این مرد با این هوش و ذکاوت و فعالیت و جذابیت همیشه هشتش گروی نه است؟ و حال آنکه مثلاً پسر عمویش ، که صد يك زرنگی و هوش و جذابیت او را ندارد ، امروز به همه چیز رسیده است؟» البته جواب این سؤال علل مختلف میتواند داشته باشد ، ولی غالباً یکی از مهمترین دلایل آن توفیق‌های موقتی ، و این شکست‌های غیر قابل احتراز همین «ندیدن محدودیت و مقدورات» است ، و همین اعتماد به نفس افراطی و «بدلی» است که موجب میشود نارسیس‌ها توانائی خود را بیش از آنچه هست به‌پندارند و عاقبت باکله زمین بخورند . لازم به گفتن نیست که این نوع مبتلایان برای تبرئه خود تقصیر هر شکستی که پیش آید بگردن دیگری میگذارند . مثلاً میگویند : « در ایران آدم نداریم - همه دزد و متقلبند - سیاست خارجی نمیگذارد - پدرم تقصیر دارد

که در موقع ضروری بمن کمک نکرد - زنم روحیه مرا خراب کرد و نگذاشت بکارم درست توجه کنم - همه حسابهایم درست بود منتها اتفاقاً بدشانسی آوردم .. » و از این قبیل عبارات قالبی که معمولاً عذر خودپسندان شکست خورده محسوب است ، و روزی چندین بار نظائر آنرا در اطراف خود می شنوید .

باتمام این احوال ، ناگفته نماند که ، غالب کارهای بزرگ و تحولات عظیم و اغلب اقداماتی که در سرنوشت بشر بخوبی یا به بدی تأثیرات مهم داشته است ، بدست همین برتری طلبان تیپ «نارسیس» انجام گرفته است ، بخصوص آنهایی که هوش و ذکاوتی داشته و یاران منظمی هم کمکشان کرده اند .

۲- تیپ «تکاملی»

دومین نوع برتری طلب «تیپ تکاملی» است .
تیپ «تکاملی» کسی است که برای اقناع حس برتری طلبی خود يك نمونه عالی و بی نقص ، یا بهتر بگوئیم ، يك قالب و الگوی «کاملی» در ذهن خود برای تمام اطوار و رفتار و گفتار خود ساخته و سعی دارد تمام فعالیتها و احساسات و گفتار و رفتار خود را مطابق آن قالب ساختگی درآورد .
مثلاً بخود میگوید يك شخصی به شأن من «باید» اتوموبیل آخرین سیستم داشته باشد ، «باید» در طالار پذیرائیش بار آمریکائی و مشروب فرنگی یافت شود ، «باید» اولادش مؤدب و مطیع و شاگرد اول باشد ، «باید» بر فلان حریف غلبه کند ، «باید» لباسش از دست گرانترین خیاط بیرون آمده باشد ، «باید» زن او شیک ترین لباس را بپوشد ، باید و باید و باید...

يك چنین شخصی چون پایه خلیات و رفتار خود را خیلی بالا میگیرد و چون خودش را واقعاً آراسته به صفاتی می بیند که «باید» داشته باشد ، بنابراین در مقایسه خود با دیگران ، بدون اینکه خودش متوجه باشد همه را قلباً تحقیر میکند . و چه بسا میشود که خودش هرگز از این حس تحقیری که نسبت به دیگران دارد مطلع نیست . زیرا هرگز نمیتواند باور کند که يك چنین شخص اخلاقی عالیمقامی ، نظیر او ، ممکن است حس تحقیر نسبت به کسی داشته باشد . بنابراین این چون «نباید» حس تحقیر بکسی داشته باشد پس لابد ندارد .

این تیپ که ما «تکاملی» نام داده ایم (اگر کسی اصطلاح بهتری پیدا کرد با تشکر می پذیریم) از آن تیپ هائی است ، که سابقاً در ایران زیاد می پسندیدند و بهمین دلیل نظایرشان زیاد دیده میشد . و آنها را غالباً «آقای مطلق میگفتند . آقای مطلق کسی بود که مثلاً «باید» سفره گسترده داشته باشد و «باید» فلان مقدار نوکر و سوار بدورش باشند ، باید به علم و کتل محله طاقه شمال بیندازد و خلعت بدهد ، باید اصطلاحات و عبارات و مضامین مراسلاتش در موارد مختلف طبق مقررات و بطرز «کامل» و بی نقص باشد ...

این تیپ اشخاص ، از مردم بیشتر توقع قدرشناسی دارند تا توقع احترام ، و چون يك چنین شخصی خود را بسیار عادل و خلیق میداند ، و واقعاً هم سعی دارد اعمال و اطوار خود را مطابق نمونه و «الگوی» عالی خود از کار درآورد ، بنابراین از دنیا و مردم دنیا هم متوقع است قدر او را بشناسند . و هرگز آزارش نکنند، و آنچه را او ببعدهالتی می شمارد در باره اش

روا ندارند - بهمین جهت ناسازگاری غیر منتظره دنیا (از قبیل فقدان اولاد ، بی‌عفتی دختر ، خیانت زن یا شوهر ، از دست دادن شغل و امثال آن) سخت بیچاره و وامانده‌اش میکند ...

۳- تیپ منتقم

جزو تیپ‌های برتری طلب، این تیپ، از همه ناراحت‌تر، نقشه‌کش‌تر ، فعال‌تر و مودبی‌تر است . موضوع اینکه چه عواملی موجب پرورش چنین خلقیاتی در اشخاص منتقم میشود (با اینکه تشریح آن نهایت اهمیت را از لحاظ علم‌الاجتماع دارد) ولی چون فعلا مورد بحث ما نیست بنا بضرورت اختصار از آن میگذریم .

لکن چون در این دوره از تاریخ ایران ، متأسفانه تعداد تیپ «منتقم» و کینه‌توز ، در بین يك طبقه از باسوادان ایران روزافزون میگردد ، بمورد است ، که در خصوصیات و آثار و عوارض این تیپ قدری بیشتر توضیح دهیم .

تیپ «منتقم» دارای خصوصیات ذیل است :

الف - غالباً بسیار حسود و یخیل میشود ، دلش مملو از حس رقابت میگردد ، بطوریکه نمیتواند به‌بیند هیچکس در هیچ کاری از او بهتر و ماهرتر و قوی‌تر است . این حس حسادت و رقابت ، بطوری سراپای وجود او را فراگرفته ، که حتی در کارهایی که هیچ ارتباطی با او ندارد ، و اصلاً جزو رشته او نیست ، باز آزارش میدهد . مثلاً اگر نقاش خوبیست و در این رشته سرآمد است باز نسبت به پسر عمویش که بهتر از او سواری میکند حسادت میورزد. اگر مردسالمندیست که در صنعت یا تجارت توفیق یافته و باید به کارخانه یا

تجارتخانه‌ای که بوجود آورده مباحثات کند ، باز نسبت به برادرش که میگویند خوب میرقصد بخل میورزد . خلاصه دائم در همه چیز خود را با همه کس مقایسه میکند ، و اگر کسی کاری را بهتر از او انجام دهد ، یادر منظوری پیشرفتش زیادتر باشد ، نسبت به او شدیداً حسادت میورزد ، و تا به يك قسمی (مثلاً با بدگوئی یا تمسخر یا شوخی یا خرابکاری) کینه‌توزی و حس انتقام خود را خالی نکند راحت نمیشود .

ب- تیپ منتقم به آسانی عهد خود را می‌شکند ، جر میزند و از درستکاری منحرف میشود ، و برای اجحاف و تعدی نقشه میریزد و حيله میکند .

ج- قوه مخرب و سوزاننده‌ای که در کنه نیاتش وجود دارد موجب آن است که قسمت عمده فعالیت و انرژی فکری و جسمیش بطور منفی ، صرف میشود نه بطرز مثبت . بنابراین نسبت بمقدار فعالیتی که دارد نتایج مثبت کارش خیلی ناچیز است ، چون بیشتر اعمالش مخرب است نه سازنده .
د- خیلی بد غضب و در خصومت بیرحم است و شکننده . از آنهایی است که به اصطلاح میگویند « برای يك دستمال حاضر است قیصریه را آتش بزند » .

ه- نسبت به همه چیز و همه کس بدگمان است و همیشه ، زیر هر کاسه نیم کاسه‌ای می‌پندارد . یعنی در واقع همه را بدخواه و مغرض میدانند مگر آنکه خلافتش ثابت شود ، و تازه باز هم حسن ظنش موقتی است و شعله سوء ظنش منتظر مستمسکی است تا دوباره زبانه بکشد .

و- صحبتش نسبت به اشخاص همیشه نیش‌دار است و لو اینکه ظاهراً بالعباد ادب و نزاکت مستور باشد . باین

معنی که اصرار دارد آشکار یا در پرده ، باشوخی یا جدی مخاطب را سرشکسته و خفیف و تخطئه کند .

ز- در هرگونه رابطه‌ای با اشخاص میکوشد آنها را استثمار و باصطلاح «آلت» مقاصد خود سازد ، بدون اینکه ذره‌ای رعایت منافع طرف را بنماید . بنابراین انتظار انصاف از او بیجاست .

ح- وقتی توقعاتش را برنیارند، ولو آن توقعات بیمورد باشد ، بشدت خشمگین و کینه‌توز میشود و تا زهری بطرف نریزد آسوده نمی‌گردد .

ط- غالباً بوسیله عتاب و خطاب و تهدید و ارعاب دیگران را وادار به سکوت و تمکین و اطاعت میکند ، این شیوه مغلوب و منکوب کردن دیگران ، بقدری در نظر تیپ منتقم عادی و مشروع و ضروری است ، که اگر در موردی از موارد اغماض کند ، و بجای انتقام به‌عفو گراید ، خود را بشدت ملامت میکند و بیعرضه و ضعیف میخواند . یکی از افسران عالی‌رتبه و تحصیل‌کرده را میشناسم که روزی اتوموبیلش به دوچرخه‌سوار مفلوکی خورد و او را با دو کوزه ماستی که در خورجین به‌ترك دوچرخه داشت نقش زمین کرد . کوزه‌های ماست شکست ، خیابان سفید شد و چرخ مدور عقب دوچرخه مثلث گردید . شاید اشتباه از جانب دوچرخه‌سوار بود ، ولی بهر حال وضع مفلوک و رقت‌آور آن بیچاره در آن حال حتماً مستحق دلجوئی بود نه دشنام‌های جانانه‌ای که آن افسر غضبناک به او نثار میکرد . دوچرخه‌سوار مجروح و از جان سیر شده ، در همان حالی که نیمه‌خیز روی اسفالت می‌خزید ، از جواب عاجز نمی‌ماند ،

و تمام بغضی که از سالها ناسازگاری زورگویان در دل داشت بارکیک ترین الفاظ و وقیح ترین دشنامها بیرون می ریخت . رفیق من خواست از اتوموبیل پیاده شود و با مشت و لگد آن ماست فروش گستاخی که جرئت کرده به افسر عالی رتبه ای دشنام دهد تنبیه کند . البته من و دوست دیگری که در اتوموبیل بودیم مانع شدیم . و او هم بخاطر اصرار ما صرف نظر کرد ، ولی در تمام مدتی که با آن افسر عالی مقام ، در مهمانی آتشب گذرانیدیم ، چندین مرتبه مارا و خودرا ملامت میکرد که چرا نگذاشتیم «حقش را کف دستش بگذارد» - میگفت ما باعث شدیم که يك افسر عالی مقام از طرف يك ماست فروش پست فحش بخورد ناسزا بشنود «ضعف» بخرج دهد ، و مثل سایر مردم غیر نظامی ، بی عرضگی و بی غیرتی خود را آشکار کند . خلاصه گناه این ضعف و بی عرضگی خود را ، در مورد اغماض و عفو که به اجبار ما از خود نشان داده بود ، بخودش و بما نمی بخشید . و این خود یکی از علائم طبایع منتقم و کینه توز است که میکوشند قیافه زشت و کریه انتقام جوئی و کینه توزی خودرا با ماسک موجه غیرت و حیثیت و آبرو بپوشانند ، و «سادیسیم» خود را بنام «اخلاق» اعمال کنند .

ی- شخص «منتقم» هرگز اهانت و اجحافی را فراموش نمیکند ، و تماماً تمام جراحاتی که به غرورش وارد شده در اعماق دلش زنده نگه میدارد و آنها را بزرگ میسازد ، و گاه بگاه آنها را عمداً نشخوار میکند تا تعدیاتی که خودش نسبت بدیگران روا میدارد ، و شقاوت هائی که دانسته و ندانسته درباره اشخاص اعمال مینماید ، در نظر خودش موجه و

م شروع جلوه کند . مثلا باخود ميگويد : « من اگر امروز با فلان رفيقم خشونت کردم حقش بود ، چون سال گذشته مرا در جشن عروسي دخترش دعوت نکرد - ديشب وقتي صحبت فلان مديرکل شد من با اصرار ثابت کردم که دزد است . کار درست و بجائي کردم چون پنج سال قبل تقاضاي مرا براي استخدام برادرزاده ام نپذيرفت و بمن اهانت کرد .. » باين ترتيب کينه را در دلش زنده نگاه مي دارد ، تا براي شقاوتهايش عذري باشد . البته هميشه اين محاکمه باطني و اين تسويه حساب به اين صراحت و به اين آشکاري صورت نميگيرد . يعني غالباً خود شخص منتقم از اين مباحثات دروني بيخبر است ، زيرا بيشتري اوقات اين قبيل گفتگوهاي باطني در محيط شعور ناآگاهش انجام ميگيرد ، و ذهن بيدارش بهيچوجه از آن باخبر نميشود .

ك- رفته رفته خود را بکلي از احتياج به محبوبيت و احساسات و عواطف دوستي بي نياز ميسازد ، و بقول خودش اين «ضعف» را از خود دور ميکند - ديگر از فکر اينکه با حسن سلوك جلب قلوب کند ، و با مهرباني از کسي چيزي ياکاري بخواهد ، بطور قطع منصرف ميشود . بنا بر اين (بخلاف تيب مهرطلب) ، تيب منتقم ديگر هيچگونه صفات و کردار مهرانگيز را در خود نمي پروراند ، بلکه بعکس اين علامات ضعف ! را از خود دور ميکند و معتقد ميشود باين که با خشونت و تهديد و زور بهتر و زودتر ميشود بر ديگران مسلط شد . يعني در واقع مثل ديکتاتورهاي ظالم روم ، بخود ميگويد « مرا که ، در هر حال ، دوست ندارند پس بايد کاري کنم که هرچه بيشتري از من بترسند » . و اين پيشروي

بسوی ظلم و شقاوت روزافزون ، سرنوشت منطقی و غیر قابل احتراز تمام زورگویانست ، ولو اینکه زورگوئی آنها در آغاز خیلی كوچك و ناچیز باشد . هیتلر و استالین هم در اوایل بامشورت و مهربانی ، همکاری یاران حزبی را جلب میکردند . ولی رفته رفته هی از محبت خود کاستند و برخسونت افزودند . تاجائیکه نزدیکترین همکاران اولیۀ خود را پس از شکنجه های شدید اعدام کردند . کار هیتلر و استالین ، چنانکه میدانید بجائی رسید که دیگر نه فقط تحمل هیچگونه مخالفتی از طرف هیچکس نداشتند ، بلکه طوری جبار و قهار و خودپسند شده بودند که سکوت هم جرم محسوب میشد ، هر کس کف نمیزد و نبوغ آنها را تحسین و ستایش نمیکرد مخالف قلمداد میگردد و عذاب میدید . کسانی که در جستجوی «دیکتاتور صالح» هستند نکات فوق را با دقت مطالعه فرمایند ، و یقین بدانند که «دیکتاتور» هرگز «صالح» نمی ماند . زیرا ، بحکم منطق غیر قابل انکار معرفتالروحي ، ثابت شده است که فقط کسانی متمایل به دیکتاتوری میشوند که باطناً از تیپ «منتقم» باشند ، ولو ظاهراً خیلی رئوف و مهربان بنمایند . و این مسلم است که تیپ منتقم هر قدر هم ظاهراً نرم و مؤدب و شیرین باشد در باطنش ، مثل کانون آتش فشان خاموش ، دریای پرغلیانی از آتش گداخته کینه و انتقام و شقاوت وجود دارد ، که در اولین فرصت فوران خواهد کرد ، وتر و خشك و دوست و دشمن را یکسان خواهد سوزانید . این قضیه هزارها دفعه در دنیا به تجربه رسیده و همیشه به همین نتیجه فجیع منتهی شده است : دیکتاتور حتماً بطرف ظلم روزافزون کشانده میشود ، و این احتراز ناپذیر است ، زیرا دیکتاتور

از تیپ «برتری طلب منتقم» است و تیپ «برتری طلب منتقم»
باطناً شقی است ، بیرحم است ، کینه توز است و بحد اعلی
خودخواه . متأسفانه از این تیپ در بین جوانان نسل حاضر
روز بروز زیادتر دیده میشود ، و اگر فکر اساسی برای علاج
آن نشود ملت مهر طلب ایران از دست آنها آتیة ناگواری
خواهد داشت .

فصل پنجم

تیپ عزلت طلب

در صفحات گذشته گفتیم که «قوه توازن» درونی انسان (۱) که بعضی را «مهر طلب» و عده‌ای را «برتری طلب» میسازد، ولی به دلائلی که مختصراً در زیر ملاحظه میفرمائید، عده زیادی از مردم دیده میشوند، که در باطن هم این هستند هم آن - و همین وجود این دو قوه متضاد موجب می‌گردد که اینها لا ابالی و کم‌شور و بهمه چیز بی‌اعتنا میشوند چرا؟ -

(۱) رجوع شود به فصل چهارم برای توضیح «قوه توازن»

يك تشبيه ساده موضوع را روشن تر میکند : شما وجود خود را يك کالسکه ای فرض کنید که دو اسب سرکش قوی به دو طرف آن بسته باشند . شك نیست که اگر این دو اسب ، هر يك بطرفی بکشند ، کالسکه متلاشی خواهد شد . ولی اگر پای اسبان را باطناب محکمی بهم به بندند البته کالسکه درجا می ایستد ، و حرکتی نمیکند و از خطر شکستن حتماً محفوظ می ماند . این درست همانکاری است که «قوة توازن» در تیپ «عزلت طلب» انجام میدهد : دست و پای دو اسب سرکش را که یکی قوة برتری طلبی و دیگر مهر طلبی باشد ، می بندد ، تمام احساسات و تمایلات و شوقها و عطش های مربوط به هر يك از دو قوه را راكد و بی رمق و فلج میسازد ، تا وجود شخص از خطر متلاشی شدن مصون بماند . پس از این توضیح مختصر حالا که آثار و عوارض تیپ مهر طلب و برتری طلب را اجمالاً دیدیم ، خصوصیات تیپ «عزلت طلب» را نیز از نظر بگذرانیم .

علامات مشخصه تیپ «عزلت طلب» عبارت است از اینکه :
اولا - نسبت به زندگانی خودش نقش تماشاچی بی علاقه را بازی میکند . یعنی بجای اینکه خود را واقعاً مربوط و مسئول و عامل و ذینفع در جریانات زندگی خود بداند ، عیناً مثل شخصی است که بلیط تماشاخانه ای را خریده ، و در صف جلو نشسته ، و به نمایش زندگانی يك فردی از افراد (که هم اسم اوست) با سردی نظاره میکند - بعبارت دیگر او ابدأ احساس نمیکند که خودش ذینفع و مسئول و بازیگر و شريك در این نمایش است . بلکه مثل اینست که موضوع چندان مربوط به او نیست - متأسفانه از این تیپ هم در

ایران خیلی زیاد است . منتها بعلت آرامش ظاهری که در این تیپ وجود دارد کسی متوجه عارضه آنها نمیشود ، مگر موقعی که آزارشان خیلی شدت کند و آنها را بکلی از دنیا بری سازد .

ثانیاً - در «عزالت طلب» میل به انجام رسانیدن کار و میل کوشش خیلی ضعیف است . غالب کارهائی که شروع میکند به پایان نمیرساند ، و از هر کاریکه کوشش و جدیتی لازم داشته باشد فراری است باین معنی که اگر کاری را پس از مدتها عقب انداختن آغاز کند به اولین مانع و اشکالی که برخورد نماید ، چون مستلزم کوشش و جدیت بیشتری است ، فوراً از آن دلسرد میشود ، و مختصر علاقه و اشتیاقی هم که داشت خاموش میگردد . برای این قبیل اشخاص ممکن است صدها فکر خوب و مفید پیش آید ، مثلاً خیال میکنند فلان معامله مفید را اگر انجام دهند خوب است ، فلان شخص متنغد را اگر ملاقات نمایند در پیشرفت کار مؤثر است ، فلان مقاله یا کتاب را اگر بنویسند انجام کار مهمی است ... ولی تمام این امیال ، بعلت ضعف قوه خواستن ، غالباً از محیط خیال خارج نمیشود ، و به فعل در نمیآید .

ثالثاً - این تیپ از نقشه و هدف مشخص و معین گریزان است . اگر از او پرسید چه هدفی در زندگی دارد غالباً نمی‌داند . و اگر هم هدفی را برای خود معرفی کند هیچ نقشه معلومی برای رسیدن به آن طرح نمیکند . از این حیث عزالت طلبان ما درست بعکس اکثریت فرنگیان هستند ، که حتی برای خرید يك بخاری یا رادیو ، یا برای يك سفر تفریحی ، یا تهیه يك مهمانی ، از مدتها قبل نقشه میکشند ،

یاد داشت میکنند ، عوامل کار را یکی یکی فراهم میسازند تا منظور خود را عملی کنند .

رابعاً - عزلت طلبان دست و پای آرزوها را چنان بسته اند که تمایلاتشان قدرت جنبیدن ندارند . در واقع هیچ چیز را آنقدر طالب نیستند که آرزو کنند ، و برای بدست آوردنش کوشش کنند و از فقدانش رنج زیاد ببرند . پیش خود (دانسته یا ندانسته) میگویند : بهتر است چیزی نخواهیم تا هم برای رسیدن بآن محتاج کوشش نشویم ، و هم از نرسیدنش رنج نبریم . اگر کسی میل لباس شیک را از دل خود بیرون کرد ، نه بزحمت جستجوی پارچه خوب دچار میشود نه به بدقولی و ناخیاط . ممکن است گاه بگاه شوق و ذوقی نسبت به چیزی پیدا کند ، ولی زود سرد میشود و حالت معمولیش که عبارت از «بچه درد میخورد» و «به زحمتش نمیارزد» باشد ، باز ظاهر میگردد و اشتیاقش را خاموش میسازد . شاید یکی از عوامل مهمی که اغلب مدرسه رفته های ما را به استخدام در ادارات دولتی میکشاند همین است . چون در ادارات دولتی معمولاً کار یکنواخت و محدود است ، و ابتکار و کوشش زیاد لازم ندارد ، مبارزه اش بقدر کار آزاد نیست . بنابراین برای کسانی که تمنیات خود را محدود کرده و آرزوهای خود را خاموش ساخته اند ، و از پیش آمده های غیر مترقبه هراسناکند ، آب باریک شغل اداری بسیار مناسب است . و شاید باز به همین دلیل باشد که رؤسای ادارات و مدیرکل های ماکه از رتبه پائین بالا آمده اند وقتی رئیس میشوند غالباً بیعرضه و مهمل از آب در می آیند : باین معنی که چون در حالت مرئوسی کارهایشان بیشتر یکنواخت

است و ابتکار و کوشش نمیخواهد ، ضعفشان ظاهر نمیشود ، ولی در ریاست فقدان ابتکارشان کاملاً معلوم می‌گردد . بنابراین بر مهر طلبان ، تیپ عزلت طلب هم میتواند - با مختصری عادت و کمی اطاعت ، «عضو» سربراه و بی سروصدائی باشد . ولی در مقام ریاست که باید دستور دهد ، تصمیم بگیرد ، مسئولیت قبول کند و کوشش و ابتکار بخرج دهد ، طبعاً مستأصل و ناراحت میشود ، و برای خلاصی از ناراحتی کارها را بگردن منشی یا معاون خود میاندازد . و در نتیجه عملاً تابع و مطیع زیردستان خود میگردد . البته حاصلش همین وضع خرابی است که فعلاً در ادارات دولتی مامشاهده میکنید .

خلاصه شعار تیپ «عزلت طلب» اینست که زندگی باید آرام باشد ، کوشش نخواهد کرد ، وحتى المقدور کسی مغل و مزاحم گوشه گیری و آرامش او نشود ، و البته شرط اول يك چنین زندگانی محدود ساختن تمنیات و خاموش کردن ذوق و شوق و شور و شعله دل است .

خامساً - بدلائیل فوق ، تیپ عزلت طلب ، طبعاً کناره جو و فاصله گیر است - همیشه از مردم دوری میجوید ، خون گرمی ندارد ، و مثل اینست که همیشه يك پرده آهنی او را با دیگران جدا ساخته و مانع است که کسی باو نزدیک گردد و ارتباط صمیمانه ای با او پیدا کند . رفتارش طور است که به هیچکس از يك فاصله معینی نزدیکتر نمیشود ، یعنی خودش هرگز نمیگذارد بکسی یا چیزی آنقدر دلبستگی پیدا کند که برایش ضروری و مایه احتیاج گردد .

سادساً - «آدم عزلت طلب» بیش ازهر چیز از تحمیل

بدش میآید ، و در اینموضوع بقدری حساس است که هر خواهش کوچک وعادی را تحمیل تصور میکند و احساس فشار مینماید ، وبنابر این نسبت به این فشار يك حالت مقاومت شدیدی در درونش پیدا میشود . مثلاً اگر از او خواهش کنید باشما به سینما یا رستوران بیاید ، ولو اینکه خودش هم باطناً مایل باشد ، بمحض اینکه مطلب را تکرار و اصرار کنید فوراً او این مهربانی شمارا يك قسم تحمیلی فرض میکند ، وحتى آنرا بصورت زور واجحاف ناروائی احساس مینماید ، وطبعاً نه تنها از مهربانی شما ممنون نیست ، بلکه باطناً از این اجحاف و تحمیل زور شما رنجیده خاطر هم میشود .

این حساسیت شدیدش نسبت به «تحمیل» ، واینکه هر خواهشی ، هر توقعی ، هر مفرراتی را بمنزله يك تحمیل ناروائی حس میکند ، موجب میگردد که رفته رفته هی بیشتر دست و پای خودرا جمع کند ، هی کمتر بامردم دنیا مربوط شود ، و خلاصه بجائی میرسد که يك قسم « فلیجروحي » شدیدی میل هرگونه حرکت و فعالیت و نقشه و آرزو و پیشرفت و بهبود زندگی را از او سلب مینماید . در يك چنین حالتی ، که «عزلت طلب» را به تمام معنی گوشه گیر کرده ، او دیگر يك توقع بیشتر از دنیا واهل دنیا ندارد ، و آن اینست که هیچکس بهیچ قسم از او توقعی نداشته باشد ، و هیچکس بهیچ قسم تحمیل و مزاحمتی برایش فراهم نسازد . نتیجه منطقی وطبیعی يك چنین حالت روحیه ای اینست که «عزلت طلب» هم مثل مهرطلب اولاً از هر کشمکشی ، از هرکاریکه مستلزم مبارزه ای باشد فراری است . ثانیاً ،

برای احترام از کشمکش به وضعیاتی تن در میدهد که برای دیگران بکلی غیر قابل تحمل است .

ثالثاً ، به آسانی از حقش صرف نظر میکند و هر قدر زورگوی برتری طلبی که از تیپ «خودپسند» یا تیپ «منتقم» باشد میتواند بسهولت بر «عزالت طلب» غلبه کند ، یکی یکی حقوقش را از او سلب نماید ، و او ، برای احترام از کشمکش و مبارزه و کوشش ، از تمام حقوق حقه خود میگذرد و تمکین می نماید ، و هی بیشتر دست و پای خود را جمع میکند ، و گوشه گیرتر میگردد ، و تمنیات و آرزوهای خود را محدودتر و خاموش تر میسازد .

لابد پس از این توضیح ، سنخیت و شباهت زیاد این حالت روحیه راباوارستگی عده زیادی از مردم ایران در نظر میآورد ، و آنوقت زیاد تعجب نمیفرمائید از اینکه چرا ، در طی تاریخ ، قدرها و دیکتاتورها توانسته اند به سهولت بر این ملت مسلط شوند . چون چنانکه گفته شد برای اشخاص ظالم زورگو بهترین طعمه در درجه اول ، مردم مهرطلبند ، و در درجه دوم افراد عزالت طلب . و متأسفانه اکثریت مردم ایران راهم مهرطلبان و عزالت طلبان تشکیل میدهند . بهمین جهت است که پس از هر انقلاب و عصیانی ، (که در نتیجه افراط در ظلم و از حد گذشتن زورگوئی برپا میشود) ، اوضاع ایران میچرخد میچرخد ، تا دوباره برگردد بهمان جایی که بود ، یعنی به آنجائی که عده قلیلی زور بگویند و عده کثیری زور بشنوند و ظلم بکشند .

فایده ای که خیراندیشان عاقل و سلیم میتوانند از توجه باین نکته مهم بگیرند اینست که اولاً هر سیستمی که این

امراض ما را شدیدتر و مزمن‌تر کند بلاشک بدترین و مضرترین درمانهاست . بنابر این هر تدبیری که نتیجتاً زورگو را زورگوتر و مردم را زورشنوتر نماید برای جامعه ما سم‌قاتل است نه علاج عاجل . و ثانیاً چون علماً ثابت و مسلم شده است که تسلط برتری‌طلبان زورگو حتماً انقیاد و اسارت مهرطلبان و عزلت‌طلبان را شدیدتر میکند ، و روز بروز یأس و لاابالی‌گری و تسلیم به ناحق و فرار از کوشش را زیادتر می‌سازد ، بنا بر این عباراتی نظیر «ایرانی تابع زور است ، و چاره‌جوئی‌هایی نظیر یافتن «دیکتاتور صالح» را ، که از مهلك‌ترین چاره‌جوئی‌های اجتماعی است ، باید از سر دور کنند ، و باید ، طبق قواعد علم‌الاجتماع ، در جستجوی درمان‌های عاقلانه دیگری برآیند که خوشبختانه ممکن الحصول است ، ولی چون جای بحث آن در این کتاب نیست بوقت دیگری می‌گذاریم .

فصل ششم

عناد بخود

یکی از جالبترین و عجیبترین قسمت های روانکاوی ، موضوع «عناد بخود» است که تمام مکتب های مختلف این علم به اهمیت فوق العاده آن توجه کرده اند . منتها عللی که اساتید بزرگ برای آن ذکر میکنند یکسان نیست . خود فروید ، در يك قسمت ، آنرا نتیجه تنبیهات شقاوت آمیز «سوپرایگو» (۱)

۱- سوپرایگو در اصطلاح مکتب فروید عبارت از یکنوع وجدان مستبد سخت گیر بی رحمی است که کوچکترین خطا و نقصی را اغماض نمی کند ، و بقول «ارنست هومن» صاحب خود را غالباً به عذاب الیم دچار مینماید .

میخواند ، و در قسمت دیگر ، نتیجه مستقیم «غریزه مرك» می‌شمارد . دکتر محمود صناعی ، دکتر روانکاوی ، باتثوری «غریزه مرك» موافق است ، و برای اثبات آن کتاب عالمانه‌ای را که استادش «پرفسور فلوگل» بنام «غریزه مرك» نوشته‌از لندن برایم فرستاد ، و من وقتی در ۱۳۳۴ به لندن رفتم خواستم خدمت استادش برسم و ملاحظاتم را راجع به غریزه مرك به عرضش برسانم ولی متأسفانه قبل از اینکه بتوانم غریزه مرك را با او در میان بگذارم خود این دانشمند در بستر مرگ افتاد و توفیق تلمذ نیافتم . بهر حال بدون طول و تفصیل باید عرض کنم که من به وجود «غریزه مرك» اعتقاد ندارم ، بلکه عقاید استادانی نظیر «اتوفنیچل» و «هورنای» و پیروان آنها را بیشتر بحقیقت واقع نزدیک می‌بینم ، و تجربیات و مطالعات این بیست و پنج‌ساله اخیر خودم هم با تعقیب تئوری اینها سازگارتر بوده است . باینجهت ، بدون اینکه وقت شما را با بحث در تئوریهای مختلف صرف کنم ، آنچه خودم از تعالیم اینها آموخته و به تجربه رسانیده و نتیجه گرفته‌ام ، بارعایت حداکثر اختصار ، برای هموطنان عزیزم بیان میکنم ، وبخصوص تذکر میدهم که اگر جویای روانکاوی و خودشناسی هستید در مطالب این فصل خیلی دقت فرمائید . چون بافهم صحیح آن اسرار زیادی از روحیه خودتان و دیگران برایتان فاش خواهد شد .

در بادی امر بنظر خیلی عجیب می‌آید که کسی باخودش عناد داشته باشد . آیا عجیب نیست که شما عمداً خودتان را آزار بدهید ، شکنجه کنید ، باکمال جدیت در تخریب منافع خود بکوشید ، به سلامتی خود لطمه بزنید و بالاخره

کمر قتل خود را به بندید ؟ - خواهید گفت من هرگز چنین کاری نمیکنم - خدا کند اینطور باشد . ولی به احتمال قوی عده زیادی از شما خوانندگان (خودبنده هم در این امر با شما شریکم) روزی چندین بار ، مثل دشمن بیرحمی با خود بخصومت برمیخیزید ، برای خود کارشکنی میکنید ، وسایل خفت و سرشکستگی خود را فراهم میسازید ، عیناً مثل يك خصم عنود نسبت بخود کینه میورزید و بوسائل مختلف درصدد تنبیه و آزار و شکنجه خود برمیآئید . منتها از این جنك مزورانه و بیرحمانه ای که در درون شما ، در تاریکی جریان دارد ، بیخبرید و آنرا نمی بینید . فقط گاهی ضایعات و تلفاتی که ، در نتیجه این جنك ، از تاریکی بیرون میافتد مشاهده میکنید .

چرا ؟ برای اینکه ۰۰۰ - اولاً اگر یادتان باشد ، در ابتدای این کتاب عبوراً اشاره کردیم به اینکه در غالب مردم سه «خود» وجود دارد : یکی « خود ایدآلی » ، دیگر « خود فعلی » و سوم «خود اصلی» . در اینجا برای اینکه موضوع «عناد بخود» خوب روشن شود باید راجع به هر يك از این سه «خود» توضیح بیشتری بدهیم :

«خود ایدآلی» عبارت از يك شخصیت عالی و برجسته ایست که انسان برای آن مقدار زیادی صفات نیکو و پسندیده قائل است ، و شخصیت خود را کاملاً مشابه آن می بیند . مثلاً اگر دوست صمیمی از من بپرسد تو چطور آدمی هستی ؟ من فوراً آن آدم عالی مقام را (که خیال میکنم درمن هست) در نظر میآورم و در جوابش (اگر خفض جناح یا بقول دکتر صاحب الزمانی «خود کوچک بینی» مانع نشود) با کمال

صداقت و اعتقاد میگویم من آدمی هستم شجاع ، باانصاف ،
مهربان نوع دوست ، خوش بیان ، باسلیقه و غیره . در بیان
این عقیده ، من صفات «خودایدآلی» ، یعنی آن کسی را که
آرزو دارم باشم - و تصور میکنم هستم - توصیف میکنم .
و حال آنکه در واقع آنچه فعلا ممکن است باشم عبارت از يك
آدمی است ترسو ، بی انصاف ، نامهربان ، بدخواه ، الکن ،
بدلباس و بی سلیقه . آنچه تصور میکنم هستم «خودایدآلی»
است . آنچه فعلا هستم ، که بکلی غیر از تصورات من
است ، «خودفعلی» است .

اما « خود اصلی» - راجع به «خود اصلی» چون توضیح
زیاد لازم دارد ، و در اینجا هم مورد بحث ما نیست ، فعلا
از آن میگذریم . فقط همینقدر خوب است بدانیم که آن
عبارت از وجود حقیقی انسان است یعنی آن «ذات» اصلی که
در سالمها و باصطلاح «نورمال» ، فرمانده حقیقی وجود انسان
است، و در عصبی ها گاهی تابع «خود ایده آلی» میشود و گاهی
هم لباس «خودفعلی» میپوشد ولی درحقیقت نه این است و نه
آن . بطور خلاصه در تعریف این سه «خود» میشود گفت :
- خود ایدآلی آن وجودیست که انسان آرزو دارد باشد
و تصور میکند هست .

- خودفعلی آن وجودیست که در نتیجه تأثیرات محیط و
تربیت اولیه ساخته شده و فعلا هست .

- خود اصلی آن ذات حقیقی و اصلی است که نه این
است و نه آن و با هر دو اینها دائم در کشمکش است .
مطلب مهمی که سر رشته فهم «عنادبخود» را بدست
میدهد در همین جاست یعنی نکته اینست که بدانیم بین

صفات «خودایدآلی» و صفات «خودفعلی» تفاوت از زمین تا آسمان است : من خود را شجاع میدانم ، در صورتیکه خیلی ترسو هستم . شما خود را خوش خو و نیک رفتار میدانید ، در صورتیکه خیلی تندخو و خشن هستید . اخوی شما خود را درستکار و امین میداند، و حال آنکه بدون اینکه خودش آگاه باشد مردی متقلب و نادرست است .

خوب ، درست فکر کنید ، اگر مثلاً شما مرد مجتهد متشخص روحانی عالی‌مقام محبوبی باشید ، و بدانید که مردم به سبب اخلاق نیک و مقام اجتهادی که دارید بشما احترام میگذارند ، و اگر اتفاقاً یک برادر هرزه و فاسق و کلاهبرداری داشته باشید که در هر مجلسی یکمرتبه بی‌اجازه وارد شود، و خودش را به شما بچسباند ، و با حرکات زشت خود آبروی شما را بریزد ، شما چه احساساتی نسبت با او پیدا میکنید ؟ البته شما نسبت به آبروریزی آن برادر ناشایسته ، که رفتارش فرسنگها دور از رفتار و مقام و شأن شماست، بشدت خشمگین میشوید ، او را حقیر میشمارید ، میل دارید از خودتان دورش سازید ، و از شرش خلاص شوید . ولی متأسفانه او در سفر و حضر با شماست و دقیقه‌ای از شما دور نمیشود . بهمین جهت طبیعتاً نسبت باو عناد شدید پیدا میکنید . و ناگزیر عنادتان نسبت به این مزاحم خفت‌آور روز بروز زیادتر میشود ... - حالتی که «خودایدآلی» شما نسبت به «خودفعلی» دارد عیناً حالتی است که برادر مجتهد خوش نام روحانی نسبت به برادر هرزه کلاش و کلاه‌بردار خود احساس میکند . حتی میشود گفت این حالت عناد، که ما آنرا «عنادبخود» نام نهاده‌ایم خیلی از عناد آن برادر

خوش نام نسبت به برادر هرزه‌اش شدیدتر است . زیرا برادر بد را میشود از خود راند و دور کرد یا تقصیرات او را بگردن نگرفت ، در صورتیکه خود فعلی را نمیشود از «خود» ایدآلی «مجازاً ساخت و گفت بمن مربوط نیست . چون چسبیده به او است ، با او آمیخته است و در هر قدم وجود ناهنجار خود را محسوس میسازد و برخلاف شأن حیثیت «خود ایدآلی» رفتار میکند و آبرویش را می‌ریزد . يك نمونه عادی مطلب را روشن تر میسازد : با احتمال قوی برای خود شما اتفاق افتاده است که با کسی اختلاف داشته باشید و بخواهید آنرا رفع کنید . قبل از ملاقات طرف ، و طرح اختلاف با خود میگوئید «من نهایت خونسردی و ملایمت را در بحث با او رعایت خواهم کرد ، ابداً عصبانی و خشمگین نخواهم شد و اختیار کلام از دستم بدر نخواهد رفت . شایسته من اینست که کاملاً برگفته‌هایم مسلط باشم تا با متانت مطلبم را بگویم و نتیجه‌ای که میخواهم بدست آورم ...» ولی بمحض شروع صحبت ، در اولین حرفی که حریف برخلاف میل و انتظار شما میزند ، غضبناك میشوید و دیگر اختیار زبان از دستتان در میرود ، و به اصطلاح هرچه از دهانتان درآید به او میگوئید ، و کار را صدبار از آنچه بوده بدتر میکنید . البته بعد بشدت پشیمان میشوید و بخود لعنت میکنید که چرا نتوانستید خونسردی خود را حفظ کنید ... (این را داشته باشید) – مثل دیگر : شخصی تصمیم میگیرد مشروب یا سیگار یا قمار را ترك کند . بخود میگوید برای يك شخص با اراده و مصممی مثل من ترك اینها بسیار آسان است هر روزی که جداً تصمیم بگیرم ، بدون زحمت میتوانم ترك کنم . بالاخره

يك روز جداً تصميم قطعی ميگيرد باينكه مثلاً سيگار نکشد .
ولی یکساعت بعد یکمرتبه ملتفت ميشود سيگاری بين لبان
او است ...

در این مثلها ئیکه ذکر شد، و صدها مثل دیگر که خودتان
میتوانید به سهولت بیاورید ، آن شخصی که در باطن شخص
تصور میکند هر وقت بخواهد میتواند سیگار و مشروب و
قمار را ترك کند ، یا هر وقت اراده کند میتواند خونسردی
خود را در مقابل حریف حفظ نماید ، آن شخص «خود اید آلی»
است . ولی «خود فعلی» غالباً مچش را باز میکند و بلوفش را
فوراً آشکار میسازد ، و این حقیقت تلخ و بسیار دردناک را
با شدت بر سرش میکوبد تا بفهمد آنچه فعلاً هست فرسنگها
از آن مرد با اراده ای که باید باشد ، و تصور میکند هست ،
دور است . حاصل این نزاع درونی ، که فیما بین خود
اید آلی و خود فعلی در جریان است ، همیشه همین شکنجه
دردناکی است که ما آنرا «عناد بخود» مینامیم . و روزی چندین
بار ، دانسته و ندانسته ، پنهان و آشکار ، دچار آن میگردیم:
من باید اراده ام طوری قوی باشد که بمحض تصميم سيگار
را بتوانم ترك کنم - من باید بطوری بر خود مسلط باشم
(وهستم) که هیچکس در مقابل بیان من تاب مقاومت نیاورد -
من باید آنقدر خواستنی و جذاب باشم (وهستم) که هر کس
را خواستم فوراً فریفته من شود - من باید آنقدر محترم و
عالی مقام باشم (وهستم) که مورد تکریم همه واقع شوم ... و
قس علیهذا . البته هر دفعه مورد و مستمسکی پیش آید که
بر خود من معلوم گردد این وجودیکه فعلاً هستم بهیچوجه
شایسته و شبیه آن وجود عالی قدری که ، کمال مطلوب و اید آلی

من است نیست، بلاشك با این وجود بی اراده پست ناخواستنی
بشدت دشمن میشوم و روزی نیست که چندین بار این درام
دردناك در باطن هر يك از ما واقع نشود. منتها همان
«قوه توازن» به هزار و يك وسیله متوسل میشود تا نگذارد
وجود ما در نتیجه این جنك باطنی متلاشی شود، و حتی
نگذارد ما اصلاً از وجود چنین جنگی آگاه شویم.

خوب، حالا که معلوم شد علت اصلی اینکه چرا و چگونه
انسان با خودش دشمن میشود و عناد میورزد چیست، پردازیم
به مظاهر آن یا بهتر بگوئیم، به بینیم بچه طریق این دشمنی،
اعمال میشود و چگونه میشود آن را شناخت. و این کاریست
بسیار دقیق. زیرا «عناد بخود» هزار حيله بكار میزند تا
خود را از چشم صاحبكار پوشیده نگه دارد. از این حیث
باید گفت که «عناد بخود» عیناً مثل دزدان جانی مجبور است
در تاریکی عمل کند، مجبور است نقاب بصورت بزند، ناچار
است غالباً لباس عوضی بپوشد تا انسان او را نشناسد.

فصل هفتم

حربه‌های مختلف عناد بخود

اولین حربه‌ای که «عناد بخود» بوسیله آن در صدد آزار انسان برمی‌آید توقعات شدید است ، توقعات مبالغه‌آمیز و بیجائی که انسان از خودش میکند . مثلاً دوستی دارم که پزشکان خوردن گوشت را برایش ممنوع کرده‌اند . باینکه او مرد باهوشی است و بخوبی از مضراتی که گوشت برایش دارد آگاه است ، معذک از مزاج خود متوقع است که وجودی استثنائی باشد ، وحتماً طبیعت ممتاز او را بر قانون

طب غلبه دهد، و خود بخود از مضرات خوردن گوشت محفوظش دار. بنابراین در هر فرصتی که دست دهد گوشت میخورد، بعد ناخوش میشود و آنوقت بزمین وزمان فحش میدهد. ولی یکم هفته بعد از بهبودی، باز بامید اینکه مزاجش رد خواهد کرد، گوشت میخورد و باز مریض و تندخو میگردد، و این دور و تسلسل مدتهاست ادامه دارد تا بکلی از پادشش آورد... - البته هیچ جای تردید نیست که دوست باهوش و فهمیده من بخوبی میداند لذت پنج دقیقه گوشت خواری بچند هفته درد وزمین گیر شدن نیارزد - از طرف دیگر میدانم که طبیعت او مرد شکم پرستی نیست - پس چه موجب است که هر دفعه این تجربه تلخ تکرار میشود؟ چه قوه «اماره» ای او را وادار میکند برخلاف مصلحت مسلم خود این شکنجه را برای خود بخرد؟ - این قوه اماره، این دیکتاتور جبار و قهاری که اجازه نمیدهد از امرش تخلف کند، همان «عناد بخود» است. چون «عناد بخود» هم عیناً مثل «غرور»، طبیعتش دیکتاتوری و رویه اش استبدادی است. یعنی تحمل هیچگونه مخالفت و مقاومت را ندارد، و هر کس حکمش را اطاعت ننماید به سختی تنبیهش میکند. بهمین جهت است که ما گاهی تمایلات شدیدی نسبت بچیزهایی که برایمان مضر است پیدا میکنیم و قدرت خودداری از ما سلب میشود. در مورد دوست گوشتخوار من حکم عناد بخود و غرور هر دو براینست که این شخص حتماً توقعاتی بیش از اندازه نسبت بمزاج خود داشته باشد، و طبیعت خود راحتی از قانون طب هم مستثنی بداند. یعنی در واقع خود را روئین تن تصور کند و مصلحت مسلم سلامتیش، که همه اطرافیان بطور وضوح می بینند، از چشم خود او

پوشیده بماند - همه در سر سفره باو میگویند گوشت نخور چون مکرر دیده‌اند چه عذابی در نتیجه اینکار کشیده است . ولی خودش (بحکم غرور و عناد بخود) اهمیتی نمیدهد بلکه افتخار هم میکند باینکه شجاع است و نمی‌ترسد

در اینجا حق دارید پرسید چرا او امر غرور و عناد بخود برای شخص تا این حد واجب‌الاطاعه است ؟ چرا ما مجبور به اطاعتیم ؟ اگر امر این دو دیکتاتور را اطاعت نکنیم چه میشود ؟ - جواب اینست که اگر از اجرای حکم این دو دیکتاتور سرپیچی کنید با شما همان رفتاری میشود که در ممالک دیکتاتوری با متمردين میکنند ، یعنی به سختی مورد تنبیه و عذاب و شکنجه قرار میگیرید . تنبیه و عذابی که دیکتاتوران به متمردين میدهند اینست که او را شلاق میزنند ، زندانی میکنند به تبعید میفرستند یا تیرباران میکنند - تنبیهی که غرور و عناد بخود در مورد متخلف روا میدارند اینست که او را وادار بسرزنش خود ، تهمت بخود ، آزار خود و «تحقیر خود» میکنند ، و این آخری از تمام شکنجه‌ها دردناک‌تر و تحمل ناپذیرتر است . در دنیای معنوی روح انسان ، هیچ عذابی شدیدتر از «تحقیر خود» نیست . شاید مبالغه نباشد اگر بگوئیم نصف بیشتر طلاق‌ها ، فراق‌ها ، خونریزیها ، کشمکش‌ها و حتی جنک‌های بزرگ دنیا منشاء اصلیش برای فرار از شکنجه همین «تحقیر خود» است و لا غیر . شخصی به شخص دیگری دشنام میدهد . مرد دشنام شنیده بامشت ولگد بجان طرف میافتد ، و اگر هرزه‌تر باشد چاقو و طپانچه برویش میکشد - چرا؟ برای اینکه بحیثیتش (یعنی بغرورش) لطمه زده و اگر او این لطمه را جبران نکند از خود خجل

میشود (یعنی گرفتار عذاب «تحقیر خود» میگردد) . هزارها خانواده متلاشی شده و بازهم میشود ، نه برای اینکه عشق و علاقه طرفین از بین رفته ، بلکه برای اینکه زن یا شوهر عملی کرده یا حرفی زده است که «به حیثیت طرف برخورد» و او برای اینکه با تحمل آن اهانت از خود خجل نشود (یعنی گرفتار چنگال تحقیر خود نگردد) تمام مشقات بی‌خانمان شدن ، از محبوبان دورگردیدن ، دربدرشدن و غیره را بر خود هموار میسازد . از همین نمونه میشود عذاب عظیم تحقیر خود را مقیاس گرفت : معلوم میشود شکنجه «تحقیر خود» بقدری دردناک است که برای فرار از آن انسان غالباً رنج دربدری ، فقر و فراق بچه و خویش و قوم را بر آن ترجیح میدهد . يك چنین حربه برنده خطرناکی در دست دودیکتاتور باطنی شما است . یعنی «غرور» و «عناد بخود» و پلیس‌های مخفی این هیتلر و موسولینی کشور وجود شما با کمال دقت دائم مراقب کوچکترین عمل شما هستند ، و بمحض اینکه مشاهده کنند عملی برخلاف اوامر و مقررات دیکتاتوری آنها انجام میدهید فوراً بوسیله همین شلاق «تحقیر خود» شما را دچار شکنجه‌ای چنان دردناک و چنان غیرقابل تحمل میسازند که برای رهائی از آن بهر بدبختی دیگری تن درمیدهید . و اگر درست دقت فرمائید بخوبی می‌بینید که اکثر فجایع جامعه ، و تاروپود اصلی غالب درام‌های زندگی انسان ، از همین «غرور» و «تحقیر خود» بافته شده است . اگر اصرار به اختصار نداشتیم صدها مثال از آنچه خودم شاهد و ناظر بوده‌ام برایتان میگفتم . ولی خودتان هم با کمی دقت شواهد زیادی در اطراف خود ، در آنچه می‌خوانید و میشنوید خواهید

یافت . چنانکه ، داستانی نیست ، بیوگرافی نیست ، نمایش نامه‌ای نیست ، که در هر صفحه‌ای از آن آدم بیچاره‌ای را گرفتار شلاق این دو دیکتاتور مستبد یعنی «غرور» و «عنا بخود» نه بینید .

این است علت اینکه چرا ما مجبوریم او امر این دوجبار باطنی را بدون چون و چرا اطاعت کنیم ، چون اگر اطاعت نکنیم دچار تنبیهات شدیدی میگردیم که دردناکترین آنها شکنجه «تحقیر خود» است .

این مطلبی که در نتیجه فتح باب دکتر فروید ، در این پنجاه ساله اخیر برای علمای فرنگی کشف و ثابت شده ، سابقاً در ایران برای فلاسفه عرفانی ما تا اندازه‌ای معلوم بوده است و چاره‌هایی برای درمان آن اندیشیده بودند . منتها آن چاره‌ها عرفانی بوده نه عملی . یکی از آن درمان‌ها همان «غرور شکنی» است که در اویش معمول می‌داشتند و برای مثال بمورد است نمونه‌ای از آن را ذکر کنم .

راوی این مثال برادرم مرحوم نظم‌الدوله است که او خود از در اویش بود و با مرحوم ظهیرالدوله (قطب و مرشد در اویش) دوستی داشت :

«میگفت وقتی صفی‌علیشاه بتهران آمد عده زیادی از مردم بطوری مجذوب او شدند که ناصرالدین‌شاه به‌وهم افتاد و نگران شد . ظهیرالدوله را ، که آنوقت از اشراف درجه اول بود ، مأمور ساخت در محفل مرشد حاضر شود تا وضع را از نزدیک به‌بیند و به‌شاه گزارش دهد . ظهیرالدوله پس از چندی که رفتار صفی‌علیشاه را دید و بیانات «پیر» را شنید ، چنان مجذوب او گشت که بی‌اختیار تقاضای ورود در سلك

درویشان را از «پیر» نمود . صفی‌علیشاه گفت برای شما که با اینهمه جلال و کالسکه و سوار به منزل من (پامناز) آمده‌اید درویشی و چشم پوشی از این تجملات مشکل است . اگر واقعاً مایل به ورود در سلك درویشانید باید هم‌اکنون شرائطی را انجام دهید که هیچ تناسبی با وضع اشرافی شما ندارد . ظهیرالدوله گفت «یا پیر» هر چه بفرمائید خواهم کرد . پیر گفت فوراً باید کالسکه و سوار و نوکر و یساول را مرخص کنی ، بعد این لباس فاخر را از تن بیرون آوری ، و فقط بایک پیراهن سفید درویشی ، و سروپا برهنه ، این کشکول را بدست گیری ، و غزل خوانان دورشهر بگردی و گدائی کنی ، و حاصل گدائی را نزد من بیاوری . چون باید مسلم بدانم که تا به این وسیله غرور این همه جاه و جلال و جبروت حضرت اقدس و الاشکسته نشود درویش نمیتوانی شد . زیرا شقی‌ترین و خونخوارترین دشمنان انسان و بزرگترین آفت سعادت بشر غرور است و تا آن شکسته نشود آدم روی سعادت واقعی را نخواهد دید . ظهیرالدوله بدستور «پیر» پیراهن سفید پوشید و سروپای برهنه یکروز تمام در حال غزل خوانی گدائی کرد ، و از آنروز به بعد تا آخر عمر در سلك درویشان باقی ماند و حتی بعد از صفی‌علیشاه به مقام قطبی رسید ...»

در اینجا يك نکته را باید یادآوری کنم . و آن اینست که کلمه «غرور» معنایش در اصطلاح روانکاوی با «غرور»ی که در اویش و سایر مردم میگویند قدری فرق دارد . غالب مردم غرور را بیشتر به معنای تکبر و نخوت و احساس برتری استعمال میکنند . در صورتیکه غرور در این کتاب عبارت از تمام صفاتی است که مابه «خودایدالی» نسبت میدهیم و

حقیقتاً در آن وجود ندارد. باین معنی که چون صفات «خود اید آلی» در هر يك از این سه تیپ (مهر طلب، برتری طلب، عزلت طلب) با هم فرق دارد، آثار غرور هم در هر يك از این سه تیپ فرق میکند. گاهی غرور بصورت نخوت ظاهر میشود (مثل غرور برتری طلب) و گاهی بشکل فروتنی جلوه میکند (غرور مهر طلب). عبارت دیگر غرور تیپ مهر طلب در کوچکی و مهربانی و عاشق پیشه گی و از خود گذشتگی و رنج کشیدن است. غرور برتری طلب در برتری و از همه بزرگتر و بهتر بودن و بی نیازی از کمک دیگران است. و غرور عزلت طلب در بی اعتنائی به لذات و محدود ساختن تمنیات و گوشه گیری است. بنابراین، چنانکه ملاحظه میکنید، در اصطلاح ما گاهی غرور درست بعکس تکبر و نخوت، و گاهی محرك تکبر و نخوت است. ولی در هر حال تمام این غرورها از يك حیث با هم شباهت دارند و آن صفت اماره شدن و دیکتاتور بود نشان است. یعنی ما مجبوریم احتیاجاتشان را بهر قیمتی هست بر آوریم و اوامرشان را اطاعت کنیم. و الا دچار شلاق «تهمت بخود» یا «توقع زیادی از خود» یا «آزار خود» یا «کارشکنی برای خود» یا «تحقیر خود» و حتی «کشتن خود» خواهیم گردید - چون باید دانست که غالباً خودکشی آخرین حربه «غرور» و «عناد بخود» است، و تا وقتی در «خود اصلی» یعنی در «ذات» هنوز مختصر قوه مبارزه ای با این دو دیکتاتور قهار وجود دارد هرگز انسان به انتحار مبادرت نمیکند.

فصل هشتم

تریاق طبیعی عناد بخود

همانطور که غالب زهرها وقتی وارد بدن میشوند خون انسان خود بخود در صدد تهیه تریاق (ضد سم) برمیآید . همانطور که مثلا وقتی آبله میکوبند مقدار کمی سم آبله وارد بدن میشود و خون ، فوراً بدون اطلاع شما ، دواي ضد آن را بمقدار زیاد میسازد ، و باینوسیله وجود شما را در مقابل سموم خطرناك آبله مصونیت میدهد ، همانطور هم وجود معنوی شما ، در مقابل زهر «عناد بخود» که هر روز وارد روح میشود ، در صدد دفاع بر میآید تا حتی المقدور شما

را در مقابل شکنجه شدید و خطرات آن محفوظ دارد. وسائل دفاعی مختلفی که «قوه توازن» در اختیار وجود شما گذاشته متعدد است. ما بشرح مهم ترین آنها یعنی بخصوص آنهایی که در ایران زیاد دیده میشود میپردازیم.

برای مثال فرض کنیم خود شما، که با احتمال قوی و بفرض ما، آدم «مهرطلبی» هستید، امروز صبح بایکی از دوستان خود اختلاف سلیقه‌ای پیدا کرده‌اید، و کم‌کم بحث وجدال وجدال به عصبانیت کشیده، و شما باکمال خشونت هر چه از دهانتان درآمده به او گفته‌اید و بعد با تعرض از او جدا شده‌اید.

عمداً مثال را سهل گرفتیم تا احتمال تجربه آن برای همه زیاد باشد. خوب، بیائید همین قضیه خیلی عادی را که روزی چند میلیون دفعه اتفاق می‌افتد، با در نظر گرفتن خصوصیات روحیه شما، یک شمائی که فرض میکنیم از تیپ مهرطلب هستید، به سنجیم.

اولاً خصوصیات تیپ مهرطلب را خوب میشناسیم، و میدانیم که «خود ایدآلی» شما از هرچه خشونت و تشدد و رنجاندن دیگران است بشدت پرهیز دارد. میدانیم که شما خود را شخصی میشناسید باگذشت و متواضع. امروز از یک چنین شخصی باین خوبی که شما باشید حرکتی سرزده است که بکلی ضد اخلاق عالی شما است. هیچیک از این حرکات با صفات «خود ایدآلی» شما - یعنی آن «خود» که آرزو دارید باشید، و تصور میکنید حقیقتاً هستید - مطابقت ندارد. بنابراین این، چند قدم که از دوست دشنام شنیده خود دور شدید، در درون خود احساس ناراحتی شدیدی

میکنید . کم کم خود را سرزنش مینمائید ، از کرده خود پشیمان میشوید ، که چرا برای موضوعی به این کوچکی دوست قدیمی خود را رنجاندید ، و شما با وجود اینکه شخص تربیت شده و بااخلاقی هستید ، با رفیق قدیمی خود عیناً مثل يك گاری چی بیسواد مست رفتار کردید . البته پس از درك این مطلب « عناد بخود» در شما بیدار و کم کم شدید میشود ، و با شلاق شماتت و «تحقیرخود» بجان شما میافتد . شلاق این دیکتاتور بقدری دردناك است ، و شما را بطوری ناراحت میکند که ناچارید راه فراری پیدا کنید ، تا از شکنجه «تحقیرخود» رهائی یابید . یکی از سهل ترین طرقی که «قوه توازن» پیش پایتان میگذارد «تعکیس» است ، یعنی منعکس کردن تمام تقصیرات خود بردیگری . وقتی عمل «تعکیس» صورت گرفت ، بجای اینکه خود را سرزنش کنید در دلتان دوست دشنام شنیده خود را سرزنش میکنید و زشتی کار خود را بگردن او میندازید ، و میکوشید تا خود را در نظر خودتان تبرئه کنید . مثلاً بخود میگوئید این دوست من چرا پارسال در فلان مهمانی مرا خفیف کرد ، چرا آنقدر خودپسند و احمق است که نمی بیند حق با من است ، اصلاً يك چنین آدم خود خواه خودپسندی لایق دوستی من نیست ، دیدی فلان کس از بدجنسی او چه چیزها میگفت ، باید باور کنم که این آدم نادرست و بی عفتی است . بنابراین حقش بود که با او اینطور رفتار کنم ، واقعاً کار بجائی کردم و ابدأ مستحق سرزنش نیستم ... (غالباً این استدلال بدون اینکه خودتان از آن آگاه شوید ، در شعور باطن انجام میگیرد .) به این ترتیب میل سرزنش بخود و تحقیر خود را از

همینه بیرون میریزید ، و به دیگری منعکس میکنید . اگر باز این کافی نبود شخص ثالثی را پیدا میکنید و با او ازیار دشنام شنیده غایب بشدت بدگوئی میکنید ، تمام صفات خوب او را بد می بینید و بدجلوه میدهید ، و به اصطلاح امروز با کلمات زهرآلود ونیش دار از او «غیبت میکنید» تا انقلاب و غلیان درون دلتان قدری آرام بگیرد .

ولی ، باتمام این احوال ، زخمی که شلاق «تحقیرخود» بر شما وارد کرده بکلی علاج نمیشود ، و برای تسکین آن شما محتاجید تمام رنجش های گذشته را زنده نگه دارید . هزار و یک دلیل بتراشید و آن دوست قدیمی را نسبت بخود متعدی و متجاوز فرض کنید ، تا خشونت شما نسبت به او در نظر خودتان عادلانه و موجه جلوه کند ...

روزی نیست که چندین نمونه نظیر این مثال را در اطراف خود نه بینید ، و بطور قطع یک دلیل اینکه در ایران غالب سوادداران مادائیم عیبجوئی و «غیبت میکنند» ، از دیگران بد میگویند ، بدگمانی شدید نسبت بهمه کس دارند ، به اشخاص افترا میزنند و مدام خود را مورد تعدی واجحاف پدر و مادر وزن و فرزند و زمین و آسمان می پندارند ، همین احتیاج شدیدی است که «قوه توازن» و قوه دفاعی وجود ، برای رهائی از شکنجه تحقیر خود در آنها بوجود آورده است . در واقع به این وسیله زشتی و کراهت چهره «خودفعلی» را از درون روح خود بیرون میآورند و مثل عکس برگردان (بازیچه بچه ها) ، برپیشانی دیگری می چسبانند ، تا کراهت قیافه «خودفعلی» را نه بینند و دچار شکنجه تحقیرخود نگردند .

میدانم که در مبحثی به اهمیت «عنادبخود» ، با این

مختصر ، حق مطلب ادا نمیشود ، واقلا باید ده برابر آنچه گفتیم توضیح دهیم تا موضوع برای همه کاملا تشریح شود ، ولی چون خود شناسی کار عقلاست ، و چون بقول معروف «برای عاقل يك اشاره کافی است» ، فعلا بهمین اکتفا میکنیم ، و امیدواریم با توضیحات دیگری که انشاءالله در شیوه عمل روانکاوای داده خواهد شد سررشته کافی بدست داوطلبان «خودشناسی» بدهد ، تا بتوانند باورزشهای روحی ذهن خود راهر روز قدری مصفا تر و نیروی معنوی خود را قوی تر سازند . یعنی هرروز قدری بیشتر براین دو دشمن خونخوار که عبارت از غرور و عناد بخود باشد ، غلبه نمایند .

فصل نهم

يك طريقه سهل روانكاوى و خودشناسى براى همه

در کشورهاییکه متخصصین روانکاوی زیادند ، از قبیل امریکا و انگلیس ، مزد روانکاوان بقدری گران تمام میشود که فقط اشخاص خیلی معدودی میتوانند باینکار بسیار مفید مبادرت کنند - در ایران که هنوز چنین متخصصینی نادرند ، چه باید کرد ؟

این فکر سالها مرا آزار میداد ، و در ضمن مطالعات و تجربیات مداومی که در اینموضوع پیش میآمد ، همیشه در

فکرم این مسئله مطرح بود ، که چطور راه سهل و ساده و ارزانی برای هموطنان میشود پیدا کرد ، تا بتوانند خود را بشناسند و از این سرطان‌های روحی ، که روز بروز در طبقات تحصیل کرده ما زیادتر میشود ، رهایی یابند .

آنچه در شیوه روانکاوی معمول است و از اساتید فن خوانده و شنیده‌ایم اینست که ، برای روانکاوی باید حتماً هفته‌ای چند مرتبه ، و هر مرتبه سه ربع ساعت یا بیشتر روی نیمکت راحت پزشك روانکاو ، در اطاق دربسته ، دراز بکشید ، و به سئوالات او پاسخ دهید ، و با استفاده از تسلسل افکار ، بكم و هدایت پزشك روانکاو ، پله پله وارد سرداب‌های عمیق و تاریک روح خود گردید و در آن سرداب‌ها بکاوش پردازید ، و وقتی چشمتان به تاریکی آنجا عادت کرد ، کم کم عفریت‌های بزرگ و کوچکی در شکافهای مخفی سرداب خواهید یافت ، که هر يك به نحوی ، قسمتی از سرنوشت شما را در دست گرفته ، و بمیل خود ، علیرغم میل و مصلحت شما میگردانند آنوقت است که مبارزه تن به تن بین شما و آن عفریت‌ها شروع میشود . ولی این مبارزه خیلی هراسناک نیست . زیرا این عفریت‌ها خاصیتشان اینست که فقط در تاریکی میتوانند زندگی کنند و در آنجا میتوانند آزار برسانند . بمحض اینکه شما توانستید هر يك از آنها را از سنگر مخفی خود بیرون بکشید و در روشنائی بگذارید ، اول قدری دست و پا میزنند ، کم کم نیمه جان میشوند ، و بعد ، اگر روشنائی قدری دوام پیدا کند ، پس از مدتی می‌میرند و با مردن هر يك از این عفریت‌ها يك طلسم شکسته میشود ، و سرنوشت شما قدری آزادتر میگردد ، و بهتر میتوانید بمیل خود و بمصلحت

خود عمل کنید ، چون از عده لشکر دیکتاتور های باطنی شما یکی کم شده و يك سنگر بدست شما افتاده است . این تشبیهات را برای این بصورت تصاویر و «سمبول» های شرقی عفریت و سرداب و جنك تن به تن و غیره در آوردم تا موضوع آن در خاطر هموطنان شرقی من بهتر مجسم شود . حالا برای توضیح بیشتر مطلب ، بهتر است يك نمونه از آزارهای روحی را با تشبیهات فوق مطابق کنیم تا نکته تاریکی باقی نماند .

مثلا حسادت را بگیریم که همه کم و بیش دچار آن بوده یا هستند . میدانید که حسادت مبالغه آمیز حتماً یکی از آزار های روحی عمیق و شدید است ، که موجب رنج فراوان، اشتباهات زیاد و بی انصافی های بسیار میگردد ، والبته میدانید که مقدار زیادی از اعمال و کردار حسود بمیل و اراده خودش نیست ، و بفرمان مطاع عفریت حسادت است .

خوب ، پزشك روانكاو برای درمان حسادت چه میکند، و بچه وسیله ای شما را از چنگال این عفریت هائی که از درون شما بر سر نوشت شما حکومت میکنند خلاص مینماید ؟ - او شما را روی نیمکت راحتی در اطاق ساکت و در بسته ای میخواباند ، و خودش طوری می نشیند که روبروی شما واقع نباشد ، تا تغییراتی که احیاناً حرفهای شما در قیافه او بوجود میآورد نه بینید، و تحت تأثیر تصدیق و تکذیبی که در قیافه اش خوانده میشود واقع نگردید . بعد کم کم مثل يك درست صدیق دنیا دیده ای شما را به درد دل کردن و امیدارد ، تا عقده های دل شما یکی یکی باز گردد . هیچ کلمه ای از گفته های شما برای او بی اهمیت نیست . حتی کلماتی را که عوضی

میگوئید ، حتی کلماتی را که از عبارت میاندازید ، بخصوص کلماتی را که زیاد تکرار میکنید ، برای او معنی و مفهوم خاص دارد ، یکمرتبه از یک کلامی که از دهانتان بیرون آمده ، خودتان به یاد خاطره ای که سالها فراموش کرده بودید میافتید ، و آن خاطره شما را بیاد خاطره دیگری میاندازد ، و همینطور مثل رشته زنجیری که از زمین بلند کنند یکی یکی حلقه هائی که بهم پیوسته است بدنبال هم بلند میشود - این همان چیزی است که «تسلسل افکار» می نامند ، و یکی از سه تا مهمترین وسائل و افزار روانکاوی محسوب است . «تسلسل افکار» و «خواب» و «رؤیا» هر سه پلکان هائی هستند که شما را به سردابهای تاریک و عمیق روح خودتان راهنمایی میکنند ، و باز به کمک همین سه عامل اصلی است که شما موفق به یافتن محل مخفی آن عفریت هائی که شما را به حسادت و امیدارند میگردید - این عفریت ها از درون شما مثل دیکتاتورهای قهاری به شما امر میدهند فلان کار را بکن یا فلان کار را نکن ، این شخص را دشنام بده ، آن یکی را بزن ، این مهمانی را برو ، از آن سفر حذر کن و غیره و غیره .

هر دفعه که بکمک تسلسل افکار وارد مخفی گاه عفریت ها شوید ، و یکی از مأموران یا سربازان آنها را از سنگر گاهش بیرون بکشید ، و در روشنائی قرار دهید ، یک مقدار از قدرت دسته جمعی سایر عفریت هائی که برحس حسادت شما فرماندهی دارند ، کاسته میشود ، و نتیجه بر نیروی عقل و اراده شما ، و تسلط بر اعمالتان ، خود بخود افزوده میگردد... اینها همه درست ، ولی بدرد هموطنان ما چه میخورد ؟ چون آنجاها که در هر محله ای اقلایک «روانکاو» متخصص و

مغرب نشسته، بدو علت عمده، فقط عمده کمی بدرمان میپردازند. علت اول گرانی آنست، چون پول مابرای هر جلسه‌ای از صد الی هشتصد تومان باید پول داد، والبته این در قدرت همه نیست. دلیل دوم، طولانی بودن دوره درمان است، که گاهی دوسه سال، طول میکشد، و حد متوسط آنرا، خود روانکاوان، دوره «هزار ساعتی» مینامند.

پس برای ایران باید فکر دیگری کرد، آن فکراینست که باید طریقه خودشناسی و روانکاوی و در واقع ورزش روحی را بطوری سهل و ساده که، مثل ورزش دانمارکی معروف به «سیستم‌من» راه رسیدن بآن برای همه ممکن و آسان و کم خرج باشد. یعنی همانطور که ورزش جسمی «سیستم‌من» محتاج به معلم نیست و روزی یکربع به تنهایی و در خانه میشود بآن عمل نمود، و نتایج بسیار نیکو و باور نکردنی در مدت چند ماه از آن حاصل کرد، از این ورزش روحی هم بهمان طریق، بدون معلم، بشود روزی چند ربع استفاده نمود و در مدتی مناسب نتایجی بسیار مفید بدست آورد.

خوشبختانه این کار کاملاً شدنی است، و چنانکه ملاحظه خواهید فرمود، محتاج به معلومات زیاد نیست، و عیناً مثل ورزش جسمی فقط حوصله و پشتکار میخواهد و بس. زیرا برای استفاده عملی از اختراع دانشمندان احتیاجی به دانشمند بودن نیست، فقط کافی است که دستورات ساده‌ای را صحیح انجام دهیم، و لزومی ندارد که از علل علمی آن مطلع باشیم. امروز هر بچه‌ای میتواند با مراعات دوسه دستور ساده، هم تلفن کند و هم رادیو بگیرد، بدون اینکه از علل

علمی امواج الکتریکی و قوانین مشکل مربوط به برق کوچکترین اطلاعی داشته باشد - نسخه‌ای که در این کتاب ملاحظه خواهید فرمود دستور ساده‌ای است که ، از هم اکنون ، بتوانید به ورزش های روحی مختصر و خود شناسی های ساده‌ای مبادرت کنید ، یعنی ، بتدریج که پیش میروید ، ورزش هایتان خود بخود هم قوی تر میشود ، و هم حرکات مفید و تازه‌ای می آموزید ، وهم مطالب تازه‌ای برایتان مکشوف میگردد . لازم بگفتن نیست که در این تمرین هاهم ، عیناً مثل مشق پیانو ، هر قدر بیشتر بتوانید تمرین کنید زودتر پیشرفت خواهید کرد .

فصل دهم

نکات مهم روانکاوی

در ابتدای کتاب نکته‌ای را مختصراً تذکر دادیم در اینجا موقع آن است که از آن نتیجه بگیریم و آن عبارت از این است که ، همان طوریکه در دنیا دو نفر از حیث قیافه کاملاً شبیه یکدیگر یافت نمیشوند ، از حیث خلق هم ممکن نیست دو نفر را عیناً شبیه یکدیگر پیدا کنید چرا ؟ - برای اینکه خصوصیات تیپ‌هائی که در فصول گذشته دیدیم هرگز بطور خالص در یکنفر دیده نمیشود . یعنی یکنفر از تیپ مهر

طلب ، که بکلی از عوارض برتری طلبی و عزلت طلبی مصون
 باشد پیدا نخواهید کرد ، بنابراین چنانکه گفتیم ، هر وقت
 ما یکنفر را مهر طلب میخوانیم ، مقصودمان اینست که در
 خلیات او صفات مهر طلبی بیش از خصوصیات تیپ های
 دیگر وجود دارد . بعبارت دیگر میخوانیم بگوئیم در مهر طلب
 هم صفات برتری طلبی و غرورهای وابسته به آن نیز بمقدار
 مختلف وجود دارد ، - منتها برای اینکه تضاد و کشمکش دو
 غرور متضاد در درون شخص آشفتنگی زیاد ایجاد نکند ، و
 آدم را بیچاره ننماید «برتری طلبی» در وجود آدم مهر طلب
 رل اقلیت را پیدا میکند ، و مهر طلبی رل اکثریت را . یعنی
 «مهر طلبی» دائماً «برتری طلبی» را عقب میزند و حکومت رفتار
 انسان رادر دست میگیرد . در اینصورت احساسات برتری-
 طلبانه شخص مهر طلب مکتوم میماند ، و فقط گاهگاهی علنی
 میشود و اظهار وجود میکند . نکته مهم اینجاست که احساسات
 برتری طلبی ، گرچه مخفی و مکتوم است ، ولی بیکار نیست
 و کشمکش وجدال دائمی بین این قوه ، یا بهتر بگوئیم ، بین
 این دو دسته از لشکریان غرور وجود دارد ، که از نظر همه
 مخفی است ، بخصوص از نظر خود شخص - روانکاوی و
 خودشناسی چیزی جز کشف لشکریان غرورهای مخفی ، و
 این عفریت های مستبد ، و کشمکش پنهانی آنها نیست . به
 این معنا که باید (به طریقی که در همین فصل خواهید دید) :
 اولاً تمام احتیاجات ، تمایلات و عطش هایی که به تحریک
 این «غرور» ها و «عناد بخود» ها در انسان بوجود میآید
 کشف کرد ، يك يك را از درون مخفی گاه تاریکشان بیرون
 کشید و نقاب از چهره شان برداشت - چون «غرور» و

«عنادبخود» هر دو نهایت کوشش را بکار میبرند، به تمام حيله‌ها متوسل میگردند تا شناخته نشوند، و در روشنائی قرار نگیرند.

ثانیاً - کشمکش پنهانی غرورهای متضاد را، که ما برای سهولت «جدال باطن» مینامیم باید کشف کرد و نقاب از چهره‌شان برداشت، و این کاری بسیار دقیق است. چون عیناً مثل چند نفر ولگرد که در پشت کوچه با هم نزاع میکنند، و بمحض رسیدن پلیس آرام می‌ایستند و نزاع خود را از نظر پلیس مخفی میکنند، غرورهای متضاد هم در میدان «جدال باطن» همین کار را مینمایند، تا ذات انسان یعنی «خود اصلی» گلاویز شدن آنها را نبیند.

ثالثاً - باید توهمات را که انسان نسبت «بخود ایدآلی» دارد، و صفاتی را که بیجهت به آن وابسته میداند، از خود دور کند، تاقیافه واقعی «خود اصلی» کم‌کم ظاهر گردد و عیب و حسنش واقعاً چنانکه هست نمودار شود، و نیروی فعاله آن، که چند برابر نیروی فعلی شماست، بکار افتد.

در اینجا يك نکته مهم دیگر رانیز باید تذکر داد. و آن اینست که در روح هم، عیناً مثل جسم، يك قوه سازنده قوی وجود دارد، که بمحض رفع موانع، خود بخود بکار میافتد. در واقع «ذات» انسان به اتوموبیل پر قدرتی میماند که ترمزهای بسیاری بر موتور آن بسته باشند، و دنده‌های آنها بفرمان شما نباشد. خود موتور دائماً مهبیای حرکت است. منتها، چون ترمزهای قوی چرخهای آنها بسته و دنده‌های فرمان آنها «هرز» شده، اتوموبیل بدخواه شما حرکت نمی‌کند.

روانکاوی ، خاصیتش اینست که اندک اندک ، این ترمزها را باز میکند و اتوموبیل را به دنده صحیح میاندازد . پس از چندی وجود شما تا حد زیادی شبیه به اتومبیل سرویس شده و روغن خورده‌ای می‌گردد که اختیار فرمان آن کاملاً بدست خود شماست (خود اصلی و حقیقی شما) و بهر جا که بخواهید میتوانید برانید و آنوقت است که مزد زحماتی که برای روانکاوی کشیده‌اید بدست می‌آورد و با مهارت و راحتی در راه‌های فراز و نشیب‌دار زندگانی ، طی طریق خواهید کرد ، تا به مقاصد مفید خود برسید .

البته يك چنین نتیجه فوق‌العاده گرانبھائی میارزده اینكه روزی فقط سه ربع وقت صرف خودشناسی و ورزش روحی بنمائید . بد نیست بدانید که فعلاً از صدی پنچ یا منتها صدی ده از نیروی عظیمی که خدا بشما داده صرف خودتان نمیکنید . اگر با خودکاوی مستمر بتوانید این نیرو را به صدی چهل برسانید در میدان نبرد زندگی ، واقعاً رستمی خواهید شد مملو از اعتماد بنفس ، پهلوانی خواهید شد خوش خلق و سعید و دوست داشتنی و مقتدر ...

پس از تذکر این نکات مهم ، اینك دستورات ساده و عملی خودکاوی و خودشناسی را که به تجربه رسیده است ذیلاً بعرضتان میرسانم ، و بشما اطمینان میدهم که اگر آنرا بکار بندید و پشتکار بخرج دهید ، روز بروز بر نیروی معنوی شما افزوده میشود ، و اشکالات مهمی که در روابطتان با مردها ، بازنهها ، با همکارها ، با دوستان ، با دشمنان و غیره دارید کم کم مرتفع خواهد شد ، و شما شخصی میشوید به تمام معنی «آزاده» یعنی کسی که از قیود و تحکّمات مضر

دیکتاتورهای باطنی و نفس اماره آزاد است ، و دیگر احتیاج زیاد و مبالغه آمیزی به کمک و تمجید و تصویب دیگران ندارد . میدانند چه میخواهد ، و میدانند برای آنچه میخواهد چه کارهایی باید بکنند ، و آن کارها را باشوق و گشاده روئی و اطمینان بخود انجام میدهد . از همه مفیدتر اینکه «شکست» یک چنین شخصی را نه تنها مأیوس و بیچاره و وامانده نمیسازد ، بلکه بعکس موجب عبرت و تجربه و تعلیمش میگردد، بطوریکه قدمهای بعدی را استوارتر و با بینائی بهتر بسوی توفیق برمیدارد .

فصل یازدهم

دستورات خودکاوی و خودشناسی

۱- در اطاق ساکت و آرامی ، دور از تلفن و رفت و آمد ، به تنهایی در جای راحت به نشینید ، و بسپارید يك ساعت هیچکس مزاحمتان نشود . اطاق هر قدر ساکت تر ، جاهر قدر راحت تر ، و شما هر قدر بی عجله تر باشید بهتر است - چون کاریرا که میخواهید بکنید شرط حتمیش اینست که ذهنتان حتی المقدور متوجه هیچ سروصدائی نگردد ، و باصطلاح حواستان پرت نشود ، و احتیاجات بدنی از قبیل ناراحتی جا ،

تشنگی ، گرسنگی ، گرما ، سرما و امثال آن هوشتان را متوجه
جسمتان نسازد .

۲- مقدار زیادی کاغذ کم قیمت و یک قلم روان در
دسترس داشته باشید . اینکه میگویم کاغذ کم قیمت ، برای
اینست که بتوانید ، بدون احتیاط و صرفه جوئی ، کاغذ حرام
کنید . و اینکه میگویم قلم روان ، برای اینست که فعلا هزارو
یک عامل درونی (به دلائلی که بعداً خواهید فهمید) دامن
شمارا گرفته بعقب میکشد ، تا از خود کاوی منصرف شوید ،
و از این عمل بسیار مفید احتراز کنید . هزار عذر و مستمسک
میجوئید که آنها بوقت دیگر بگذارید . مثلاً بخود میگوئید ،
جواب کاغذ دوستم واجب تر است ، اول آنها بنویسم ، بعد به
«خود کاوی» پردازم . یا یک تلفن به مادرم بکنم بعد شروع
کنم . یک سیگار بکشم بعد بنویسم ... - بنابراین لازم است
که دیگر اشکالات مادی ، از قبیل ناروانی قلم ، و صرفه جوئی
کاغذ ، علتی بر آنها نیفزاید ، و مستمسکی برای توقف و
ترمز سیلان فکر شما نشود . - چون ، چنانکه گفته شد یکی
از مهمترین وسایل خودشناسی و خود کاوی « تسلسل
افکار» است ، که باید حتی المقدور آزاد و بی ملاحظه و بی قید
و شرط جریان پیدا کند - واضح تر بگویم ، ولو خلاف
عفت باشد ، ولو خلاف درستکاری و وفاداری باشد ولو بر
علیه پدر و مادر و اولاد و همسر تان باشد ، باید صریح و
پوست کنده بهمان شکلی که به ذهنتان رسیده روی کاغذ
جاری شود ، و بدانید که ، بخصوص در ابتداء ، این کاریست
بسیار دشوار . چون هر مطلبی که میخواهید بنویسید ، هزار
قید و بند و مقررات اجتماعی جلوی آنها میگیرد ، و میخواهد

آنرا قبل از روی کاغذ آمدن «سانسور» کند. فکر واحساسات شما باید حتی المقدور بدون سانسور روی کاغذ بیاید، و اینکار، بخصوص در ابتدا، بسیار مشکل است.

۳- نوع احساسات و هیجاناتی که همان روز، یا روز قبل، در درون شما پیدا شده فهرست وار بنویسید. مثلا بنویسید:

خشم - از نافرمانی پسر، یا پرچانگی زنم، یا عیب جوئی شوهرم ...

ترس - از باد و طوفان یا زمین خوردن بچه یا ایراد همسایه ...
نگرانی - از دیر رسیدن به مهمانی و ملاقات دوستان، یا از بد شدن غذا، یا از عهده بر نیامدن در امتحان، یا رنجش همسر یا دوست ...

دودلی و تردید - بین رفتن یا نرفتن نزد دندانساز، یا برای ملاقات فلان شخص، یا خریدن فلان چیز ...
احساس خفت - از گفتار فلان شخص، یا سرزنش رئیس یا همکار یا همسر ...

احساس خجالت - از بد حرف زدن یا بد نوشتن یا کاری را بطور دلخواه انجام ندادن ...

عناد بخود - از اینکه چرا مثلا برخلاف مصلحت با فلان کس تندی کرده، یا چرا در فلان کار لازم اهمال روا داشته، یا چرا زیادی و بی اختیار مشروب خورده، یا چرا حرف ناگفتنی از دهانش پریده، یا چرا بیدقتی خودش موجب شده که فلان مغازه دار کلاه بسرش بگذارد ...

۴- وقتی فهرست احساسات و هیجانات آن روز خود را نوشتید، بعد برگردید به یکی یکی آنها و هر فکری که

بمناسبت آن بخاطر تان میآید بی قید و بند روی کاغذ آورید ، هر قدر طولانی شود عیبی ندارد ، و بیم آنرا نداشته باشید ، که به سایر مطالب فهرست نرسید . اگر آنروز نشد روز دیگر وقتی فرصت بیشتری دارید به سایر مطالب فهرست خواهید رسید .

۵ - پس از اینکه اعمال و افکار و احساسات و هیجانات آنروز را بطریق فوق نوشتید ، آنوقت آثار و عوارض مهر طلبی ، و برتری طلبی و عزلت طلبی را ، که در فصول قبل مطالعه کرده اید ، در مقابل خود بگذارید ، و هر يك از اعمال و احساسات و افکار و هیجانات خود را ، علیحده ، در نظر بیاورید ، و در مورد هر يك از خودسئوال کنید : این عمل با این احساسات به تحریک کدام يك از عوارض «مهر طلبی» یا «برتری طلبی» یا «عزلت طلبی» یا « عناد بخود » یا «تضاد خواهی» بوده است ؟ - يك مثل موضوع راروشن تر میکند . برای نمونه يك قطعه از روانکاوی یکی از دوستان خود را ، با کسب اجازه از خود او ، و با حذف بعضی قسمت های خیلی خصوصی و نشاندار ، برایتان مینویسم ، تا به سبک این کار مفید عملاً آشنا شوید .

قبلاً باید بگویم که این دوست من ، چون در نتیجه خواندن کتابها و مقالات مختلف و متعدد راجع به روانکاوی ، به اثرات این علم شریف تا اندازه ای آشنا شده بود ، جداً در صدد تفحص در روحیه خود برآمده ، و همینقدر کشف کرده بود که يك عامل مخفی ، ولی مقتدری در وجودش هست که همیشه روابط او را با بهترین دوستانش بهم میزند ، و محبت دیرینه را مبدل به کینه و عناد میسازد ، و این امر تاکنون

مکرر در مکرر مانع بزرگی در پیشرفت کارهایش بوده است. چون بدون تردید یکی از عوامل مهم توفیق در کارها، برای هر بشری همکاری و مساعدت بشرهای دیگر است، و کسیکه در وجودش این خاصیت باشد که (ندانسته و بی اختیار) دوستی‌ها را مبدل به دشمنی و مساعدت‌ها را تبدیل به کارشکنی نماید، طبیعتاً کارش پیش نمی‌رود. ضمناً در نتیجه تأثیر اندرز حکما صمیمانه معتقد شده بود و فهمیده بود چرا این علم را باید شریف‌ترین و مفیدترین علوم بشری دانست. چون علمی که قسمت عالی انسان، یعنی روحش را بهتر، منزه‌تر و نیرومندتر و سعیدتر کند مسلماً شریف‌ترین علم بشر باید شناخته شود.

خلاصه این دوست من پس از اینکه در دوستی و درکار و روابطش با مردم شکست‌های پی‌درپی نصیبش شد، کم‌کم متوجه گردید که بیجهت تاکنون پس از هر شکستی تقصیر را بگردن دیگران می‌گذاشته (یعنی تعکیس می‌کرده) و فهمید که این عیب در خود اوست - منتهی چون علتش مخفی است و بطور عادی دیده نمی‌شود، باید با کمک دیگری آن علل را کشف کند. باینجهت نزد من آمد و پس از چند جلسه بحث از بنده خواست که او را در طریق «خودکاوی» هدایت کنم و راه ساده و آسانی را که پس از مدت‌ها تجربه برای خودم اتخاذ کرده و نتایج مفیدی بدست آورده بودم، با او نشان دهم. این قطعه‌ای که بطور نمونه ذیلاً ملاحظه می‌فرمائید يك قسمت از کتابچه «خودکاوی» آن دوست است.

«.... دیماه ساعت ده شب - خودکاوی کتبی» -

(با همان عبارات اصلی نقل میشود)

«فهرست احساسات و هیجاناتی که امروز در من ظاهر

گشت :

«۱- خشم و بدگوئی به نوکر راجع به اینکه چرا امروز صبح بمن نگفت دیشب آقای م . تلفن زده و تأکید کرده ، «باینکه امروز صبح با او تماس بگیرم - خوب مسلماً نوکرم فراموش کرده ، و این حتمی است که نوکر من عمداً این «خبری که برای من خیلی مهم است مخفی نکرده است . پس «این خشم شدید و عصبانیت فوق العاده ای که امشب سرشپ «برسر این موضوع از من بروز کرده علل اصلیش چیست ؟ «منکه میدانستم عمداً نیست و فراموش کرده ، و این قبیل «فراموشی ها برای همه کس اتفاق می افتد پس چرا باین «شدت خشمگین شدم ؟

«سؤال از خود - محرک های واقعی و اصلی این خشم «من چیست و کدام یک از عوارض «مهرطلبی» (یا عصبیت های «دیگر) موجب این خشونت بوده است ؟

«جواب - آقای م . مرد مهم و متنفدی است و من از «چندین حیث به او احتیاج دارم . تاکنون هر وقت لازم شده «او از من حمایت کرده و مکرر در گرفتاریها مرا یاری نموده . «و در آتیه هم امید و انتظارم این است که مساعدت و حمایتش «را هر وقت لازم شود از من دریغ ننماید - يك چنین شخصی «که مساعدت و حمایتش مورد احتیاج منست از من خواسته «است که امروز صبح با او تماس بگیرم و من بعلت فراموشی «و خیریت این نوکر خرفت از این مساعدت مضایقه کرده ام و «حال آنکه من عادت نمیست تقاضای دوستی را رد کنم . حالا

«می فهمم این نکته است که باطناً من گناه بزرگ میدانم . در
 «نظر من بزرگترین گناهان اینست که تقاضای دوست یا
 «آشنائی را انجام ندهم ، و هر وقت بهر دلیل خواهشی را
 «انجام ندهم خود را شدیداً گناهکار می بینم ، و از اینکه
 «نتوانسته ام آن خواهش را انجام دهم احساس خشم شدیدی
 «نسبت بخودم در دلم پیدا میشود - در روانکاوی این همان
 «چیزیست که «عنادبخود» نام دارد - این احساس خشم
 «نسبت بخودم مرا تندخو و باطرافیانم خشن میسازد - مثل
 «پریروز که فرح (دخترم) برای مهمانی باشگاه افسران لباس
 «سواره نو - خواست ، چون میگفت لباس سفیدش را یکمرتبه
 «در مهمانی پوشیده و همه دیده اند . باین جهت میگفت مناسب
 «نیست لباسی را که همه یکمرتبه تن او دیده اند باز در يك
 «سواره مجللی بپوشد - من بدخترم پرخاش کردم و گفتم
 «لباسی که چند صد تومان خرجش میشود فقط برای يك شب
 «نباید باشد . تا وقتی لباس زیبا و تمیز و درست است و پاره
 «نیست باید آن را پوشید و خلاصه تقاضای دخترم را برای
 «خریدن پارچه جدید رد کردم . اما بلافاصله احساس ناراحتی
 «زیادی نمودم و تا عصر بطوری با همه تندخو بودم که خودم
 «تعجب داشتم و دلیلش را نمی فهمیدم و از کلمات خشنی که
 «از دهانم بیرون می آمد متحیر میشدم ، چون بخوبی حس
 «میکردم که خشونت با موارد موجب خشونت بکلی نامتناسب
 «است و باور نمیکردم که رد کردن يك تقاضای نامعقول دخترم
 «ممکن است مرا با همه اشخاص دیگر تندخو و بی انصاف و
 «عیبجو کند . لیکن حالا میفهمم که محرك تمام این حالات همان
 «مهرطلبی است . یعنی از عوارض «مهرطلبی» است که من

«طاقت رد تقاضای هیچ کسی را ندارم ولو بخوبی بدانم که
 «آن تقاضا نامعقول است . و هر وقت خواهشی را که کسی
 «از من میکند رد میکنم در دلم خود را شدیداً گناهکار و
 «نامهربان می‌پندارم و این احساس گناه مرا با خودم خشمگین
 «میکند ، و همین خشمگینی درونی است که به بیرون و به
 «اطرافیانم سرایت مینماید ، و در نتیجه بهر کسی بامن طرف
 «شود تندخو میشوم - گرچه آنقدر بر خودم تسلط دارم که
 «بیجهت کلمات نامؤدب به اشخاص نگویم ولی از لحن صدا
 «و طرز نامهربان بیانم خشونت و تلخی پیدا است .

«پس ، به احتمال قوی ، خشم و خشونت امشب من
 «نسبت به مستخدم علت حقیقیش مربوط به مستمسک‌ظاهری
 «آن (یعنی فراموش کردن يك پیغام تلفنی) نبوده و ریشه‌ای
 «خیلی عمیق‌تر در وجود خودم دارد . و آن علت عبارت از این
 «است که من هر وقت تقاضا یا حتی توقعی را انجام ندهم
 «با خود بد میشوم و در نتیجه مضطرب و ناراحت و تندخو
 «میگردم و این تندخوئی در پی بهانه می‌گردد تا ابراز شود ،
 «و این خود ناشی از یکی از عوارض مهرطلبی است .

«۲- امروز وقتی خانم پیشنه‌ها داد کرد که هفته آتیه
 «مهمانی بزرگی بدهیم وعده‌ای از آشنایان را که به آنها شام
 «و نهار بده کاریم دعوت کنیم اول قبول کردم . و با خود گفتم
 «چه بهتر از اینکه یکجا از عمده قرض تمام مهمانیها که خورده‌ایم
 «برآئیم . مبل‌های جدیدمان هم برازندگی زیادی دارد و این
 «مهمانی مجلل ما را در انظار سربلند خواهد کرد . بلافاصله
 «بعد رأیم برگشت و به زخم گفتم فعلا دست نگه‌دار تا بعد
 «در اینخصوص صحبت کنیم . و پیش خود گفتم مهمانی چه

«فایده دارد؟ مردم می‌آیند، با این گرانی جنس، ما را به
«مقدار زیادی خرج و امیدارند، و بعدهریک از آنها موضوع
«جدیدی برای عیبجوئی و عداوت و حسادت پیدا میکنند و
«خلاصه بجای اینکه پس از مهمانی چند آشنا را مبدل به
«دوست کرده باشیم چند دوست را مبدل بدشمن کرده‌ایم.
«ولی وقتی قیافهٔ دمق زخم را دیدم که چشمانش را پائین
«انداخته و هیچ نمیگوید، متأثر شدم و فکر کردم ما که در
«هر صورت باید مهمانی‌هایی که خورده‌ایم پس بدهیم چرا
«حالاکه خانم پیشنهاد کرده قبول نکنم که هم خواهش او را
«رد نکرده باشم و هم این تکلیف را انجام داده باشم. با
«مهربانی به خانم گفتم حق باتو است، هر وقت میخواهی
«روزش را تعیین کن فقط شب جمعه نباشد چون من خودم
«مهمانم، هنوز حرفم تمام نشده بود که باز پشیمان شدم زیرا
«دیدم در این ایام قبل از سال نو اینهمه گرفتاری مختلف و
«خرج زیاد داریم، حالیکه گرفتاریهم برای مهمانی بزرگ بر
«آنها بیفزائیم این عاقلانه نیست بهتر این است که آنرا برای
«اول بهار بگذاریم، که هوا هم بهتر شده باشد و از این
«باران‌های زیاد امسال و هوای ابری خلاص شده باشیم.
«همینطور به زخم گفتم. خانم چون خیلی مهربان است و
«میداند من از مخالفت بدم می‌آید ولو برای کارهای جزئی
«باشد، بامتانت زیاد گوش داد و گفت بسته بمیل تو است ولی
«از قیافه‌اش پیدا بود که ناراضی است. من در مقابل این
«حلم و مهربانی خجل شدم و از قبول نکردن یک خواهش
«منطقی و باین کوچکی خود را مرد مستبد و شقی یافتم و
«ضمناً فکر کردم شاید شدودر هوای روح بخش بهار مسافرتی

«بشمال کردیم حالا در این باد و باران موقع مسافرت نیست
«بگذار این مهمانی را بدهیم و از تکلیفش خلاص شویم . به
«خانم گفتم ، نه عزیزم بسته بمیل تو است ، همه چیز من
«برای خاطر تو است هر چه تو در امور زندگی ما تصمیم بگیری
«من کورکورانه اطاعت میکنم ...»

«خلاصه پس از چندین بار دیگر رد و قبول بالاخره قبول
«کردم ، و قرار شد روز مهمانی چهارشنبه آتیه باشد . ولی
«هنوز هم راضی نیستم و مقدار زیادی دلیل برای قبول مهمانی
«و مقدار زیادی دلیل برای عقب انداختن این دعوت دارم ، و
«راستش اینست که اگر بدست خودم بود و برای اطاعت از
«امر زنم نبود ، و اگر برای این نبود که اساساً من قدرت رد
«تقاضائی را ندارم ، و اگر برای این نبود که طبیعتاً در رد
«هر خواهشی من خجولم و خیلی مضطرب و ناراحت میشوم ،
«شاید الان هم هنوز از «دودلی» خلاص نشده بودم ، و هنوز
«که هشت ساعت از آن بحث میگذرد باز دچار تردید بودم ،
«که آیا قبل از عید دعوت کنم بهتر است یا بعد از عید . و حال
«آنکه موضوع خیلی ساده ایست ، و تصمیم گرفتن درباره
«آن باید کار آسانی باشد . حالا یادم میآید که در خیلی از
«امور زندگی از بزرگ و کوچک دچار همین دودلی و تردید
«هستم . مثل اینست که حالت دودلی فطری من شده و در
«باطنم راسخ شده است . و چون این دو دلی فطری شده دائم
«در همه چیز مراد رد تردید نگه میدارد ، نه تنها در موضوع
«های بخصوصی . رویهم رفته بیشتر میلم بر این است که کس
«دیگری بجای من تصمیم بگیرد و از این حیث می بینم خانم
«خیلی بدرد من میخورد . چون اغلب اوقات ، مثل همین موضوع

«مهمانی ، رأی آخری را من باختیار او میگذارم و آسوده
 «میشوم . آیآن «جدال باطنی» و «تضاد خواهی» که
 «روانشناسان آنرا Conflict مینامند همین دودلی کلی
 «ومبهم من نیست ، که درهر مورد و مستمسکی ظاهر میشود؟
 «همین الان که این مطلب را کشف کردم مثل این است که
 «قدری بارم سبک تر شد واحساس راحتی ورفاهی در باطن
 «خود میکنم - بعداز این باید در موقع «خودکاوی» روزانه
 «تمام موارد «دودلی» ها و «تضادخواهی» هایم را به تفصیل
 «وعلیحده بنویسم چونالساعه حس میکنم که باکشف هر يك
 «ازآنها قدری از دودلی کاسته میشود و جدال باطنی که
 «ناراحت کننده است تسکین پیدا میکند و این احساس راحتی
 «ورفاه ناشی از تسکین فشار درونی است .

«۳- امروز عصر وقتی در هیئت مدیره صحبت میکردم
 «ابتدا مطلبم متین ، کلماتم شمرده ولحنم مطمئن بود . بطوریکه
 «خودم از طرز بیانم راضی بودم و میدیدم که درشنوندگان
 «هم تأثیر خوبی میکند . ولی بمحض اینکه آقای ج . ایراد
 «کوچکی باکمال ادب از بیانم گرفت یکمرتبه دگرگون شدم
 «و دیگر عبارات به سهولت جاری نمیشد . دیگر مطالب یکی
 «بعد از دیگری بانظم و ترتیب به ذهنم نمیرسید . کلمات
 «فراوشم میشد و بدنبال اصطلاحات میگشتم و حتی زبانم
 «چند مرتبه لکنت پیدا کرد و لغت «مشغول» را «مغشول»
 «گفتم . هرچه دست و پا میزدم بدتر میشد ، و کم کم از طرز
 «بیان خودم شرمنده میشدم ، وبرعلیه خودم هی خشمگین تر
 «میگردیدم . با اینکه یقین دارم مطالبم صد درصد صحیح
 «بود بیانم ابدأ اکثریت حضار را متقاعد نکرد ، زیرا شواهد

«بسیار و دلائل روشنی که قبلا در ذهنم حاضر کرده بودم
«تمام در موقع لازم از خاطرم رفت ، والان که دارم این
«خودکاوی را مینویسم مقدار زیادی از آن دلائل بخاطرم
«میآید ، و بخود ملامت میکنم و متأسفم که چرا در آن موقع
«نگفتم .

«خوب ، واضح است که این حالت از تشویش زیاددر
«من پیدا شد . ولی باید بفهمم چرا برای يك ایراد كوچك ،
«که بدون خشم و سوء نیت ، از مطالبم گرفتند اینطور مشوش
«شدم و اضطرابم بحدی رسید که مطالب از یادم رفت و زبانه
«لکنت پیدا کرد ؟

«خیال می کنم دو دلیل عمده دارد که هر دو ناشی از
«عوارض «مهرطلبی» است . یکی اینکه تمام وجود من بقدری
«احتیاج بتصدیق و تصویب دارد که کوچکترین عیب جوئی
«و ایرادی یکمرتبه تمام موازنه روحی مرا برهم میزند . عیناً
«مثل آدمی که درست و حسابی در خیابان راه برود و یکمرتبه
«عابری بیخبر بشدت باو تنه بزند بطوریکه او موازنه خود را
«از دست بدهد . منم در هیئت مدیره درست و حسابی
«حرف میزد و آن ایراد كوچك چنان بیخبر تنه ای بمن زد
«که تلوتلو خوردم ، کج و کوله رفتم و دیگر نتوانستم اطراف
«مطلب را جمع و جور کنم .

«خوب ، چرا آنقدر باین شدت احتیاج دارم که تمام
«حرفهایم را تصدیق و تصویب کنند ؟ کسی محتاج تصدیق
«است که از خودش اطمینان نداشته باشد ، وقتی شما مثلاً
«پارچه ای می خرید و مطمئنید که آن پارچه خوب است و به
«قیمتش میارزد ، بهیچ وجه محتاج نیستید دیگران سلیقه

«شمارا تصدیق کنند . ولی فرض کنید اتومبیل کارکرده‌ای
«از دست دوم خریده‌اید و خودتان هم ابدأ اطلاعی از مکانیکی
«و قیمت اتومبیل ندارید ، البته در آنصورت تصدیق و تصویب
«دیگران ، نهایت ضرورت را برای شما دارد و هر ایرادی
«شما را دل‌چرکین میکند .

«خوب ، پس معلوم است منمهم برخلاف آنچه خودم می‌-
«پندارم ، ابدأ بخودم اعتماد و اطمینان ندارم و باینجهت
«است که با این شدت محتاج تصدیق و تمجید دیگران هستم .
«باید همینطور باشد ، چون میدانم که یکی از مضرت‌ترین
«اثرات مهرطلبی این است که اعتماد بخود را از انسان
«سلب میکند ، و من هرگز بخودم اعتماد کامل ندارم و هیچ
«کارم را واقعاً خودم نمی‌پسندم مگر اینکه دیگران تعریف و
«تمجید کنند یعنی در واقع قیمت‌گذاری کارهای من بدست
«دیگران است نه بدست خودم .

«پس باین جهت است که ایراد و انتقاد آنقدر آزارم
«میدهد و يك دليل تصویب طلبی بی اختیار من از این است-
«امادلیل دوم ...- چون این خودکاو طول کشید و شب به
«نیمه رسید آنرا بوقت دیگر میگذارم . فعلا بهتر است بخوابم
«چون خیلی خسته هستم . »

فصل دوازدهم

توصیه‌های ضروری

قبل از شروع بخودکاوی خواهشمندم این تذکرات و توصیه‌های ذیل را دقیقاً مطالعه فرمائید :

۱- تمام این کتاب و صدها کتاب دیگر مثل این را اگر بدقت بخوانید و مطالب آنرا کاملاً بفهمید تازه خیلی کم در بهبود احوالات عصبی شما اثر خواهد داشت . چنانکه بهترین کتاب ورزش را اگر بخرید و صدها بار بخوانید ذره‌ای در نیروی جسمی شما تأثیر نخواهد کرد ... مگر اینکه کم کم

و متدرجاً به دستورات ورزش و تمرین روزانه آن عمل کنید .
تفاوتی که بین مطالعه این کتاب و کتاب ورزش بدنی هست
اینست که خواندن کتاب ورزش اگر بدون عمل باشد هیچ
اثری ندارد ، در صورتیکه مرور مکرر این کتاب تأثیر مختصری
میکند و تا اندازه کمی موجب خودشناسی و تقویت نیروی
روحي میشود . بشرط آنکه در دفعه دوم که این کتاب را
میخوانید پس از مرور هر مطلب کتاب را ببندید و راجع به
آن قدری فکر کنید .

ممکن است بخود بگوئید منکه این عبارات ساده رادر
همان مرتبه اول بخوبی فهمیده‌ام پس چه لزومی و چه فایده‌ای
دارد که من آنها مکرر مرور کنم ؟ جواباً عرض کنم - و
خواهشمندم نهایت دقت رادر این جواب بفرمائید - راست
است که با یکمرتبه خواندن عبارات ساده آنها فهمیده‌اید .
ولی باید حقیقتاً معتقد شوید باینکه فقط فهمیدن این مطالب
کمک زیادی به رفع گرفتاریهای روحی شما نمیکند . مگر
اینکه با شرح و بسط زیاد ، آنچه را که خوانده‌اید با جزئیات
اعمال و هیجانات و احساسات روزانه خودتان قیاس کنید
و هر يك را تجزیه و تحلیل نمائید . مثلاً بهیچ‌درد شما نمیخورد
که بطور کلی بفهمید شما از تیپ مهرطلب هستید مگر اینکه
تمام مواردی را ، که روزانه آثار و عوارض مهرطلبی در شما
بروز میکند ، تجزیه کنید و محرکشان را بشناسید . باید
بفهمید دعوتی را که امروز نتوانستید رد کنید و برخلاف
میلتان پذیرفتید کار استثنائی شما نیست ، بلکه از این‌است
که معمولاً قدرت رد هیچ خواهشی را ندارید . و خود این
از عوارض مهرطلبی است . یا اگر از دعوت نشدن بخانه

پسر عمه اینقدر بدتان آمد ورنج بردید برای خاطر دیدار پسر
عمه نیست، بلکه بعلت وحشتی است که همیشه از ناخواستنی
بودن دارید. و این خود از عوارض مهرطلبی است. والا
شما میدانید که يك چنین غفلت کوچکی ابداً ارزش یکدقیقه
تکدر را هم ندارد تاچه رسد به این که دوسه ساعت غصه
بخورید و رنج ببرید. بطور کلی هر وقت شدت احساسات
وهیجاناتی متناسب باموضوع نبود فوراً باید دانست که این
احساسات عصبی است نه سالم، و محرکش غیر از آن چیز است
که پیدا است.

۲- علت دیگری که موجب میشود توصیه کنیم این
کتاب را مکرر بخوانید اینست که تا وقتی به «خودکاوی»،
روزانه خو نگرفته‌اید صدها عوامل مخفی در وجود شما هستند
که نهایت سعی رادر منصرف ساختن شما بخرج میدهند و
حتماً نمیگذارند بطور منظم به این کار مفید پردازید: مثلاً
غالباً میل ولزوم خودشناسی را فراموش میکنید، یا بنظرتان
روانکاوی کار دشواری میآید یا در فایده آن بی‌اعتقاد و
مشکوک میشوید، یا کارهای دیگر در نظرتان بقدری مهمتر
میآید که فرصتی برای خودکاوی پیدا نمیکند، یا هرروز عمل
خودکاوی رابه روز دیگر میاندازید... و خلاصه ذهن شما
بهزار ويك وسیله متوسل میشود تا نگذارد به خودشناسی
نائل شوید و ذره‌ای تغییر کنید و غرورهای خود را - که
مثکای دروغی و بدلی شما شده‌اند - از دست بدهید. و این
همان چیز است که در اصطلاح روانکاوی آنرا «مقاومت»
مینامند. «مقاومت» در مقابل پیشرفت «مقاومت» در مقابل
از دست دادن غرورها «مقاومت» در مقابل دیدن جدالهای

باطنی «مقاومت» در مقابل مشاهده آثار «عناد بخود» و خلاصه «مقاومت» در مقابل هر عملی که این غرورها و این اعتماد بنفس‌های بدلی را از شما سلب کند، چون تمام این غرورها در واقع بمنزله ستون‌هایی هستند که در کنار دیوار شکسته‌ای زده باشند، و شما تصور میکنید هر يك از این ستون‌ها را اگر بکشید دیوار خراب خواهد شد و این «اعتماد بنفس» ساختگی که دیوار وجود شما را سرپا نگاه داشته روی هم خواهد خوابید. باینجهت است که تمام وجود شما در باقی نگهداشتن آنها آنقدر اصرار دارد و در مقابل هر عاملی که بخواهد یکی از این ستون‌ها را از بین ببرد آنقدر مقاومت بخرج میدهد.

در اینجا علت اینکه چرا توصیه میکنم این کتاب را مکرر باتانی و حوصله مرور کنید معلوم میشود. چون در موقع مرور آن بخصوص اگر باتأمل باشد - غالباً، مطالبی شبیه آنچه میخوانید از زندگی خودتان بخاطرتان می‌آید، یعنی خاطرات و احساسات و افکاریکه سالها حبسشان کرده بودید یکمرتبه شکافی پیدا میکنند، سد مقاومت را يك لحظه می‌شکنند و خود را به شما آشکار می‌سازند. ولی اغلب این ظهورها موقتی است و مثل روشنی برق آسمان می‌ماند، در يك چشم بهم‌زدن شما اشیاء را می‌بینید و فوراً دوباره همه چیز در تاریکی عمیق فرو میرود. بنابراین بعضی اینکه در ضمن مرور این کتاب بمطلبی برخوردید که نظائر آن را در خود یافته فوراً کتاب را ببندید و دنبال خاطرات را بچسبید و تخیلات را یادداشت کنید و الا به احتمال قوی دوباره تمام در تاریکی فراموشی غرق خواهند شد. خواننده عزیز، چنانکه

ملاحظه میفرمائید مرور مکرر این کتاب خودش بعمل خود کاوی کمک میکند و موجب شکستن «مقاومت» میگردد (باید دانست که تمام علمای این علم «مقاومت» رایگی از بزرگترین موانع پیشرفت و توفیق در روانکاوی شناخته‌اند) .

۳- بعضی از خوانندگان ممکن است پس از یکمرتبه مطالعه ، فوراً بعضی مطالب مفید از باطن خود کشف کنند و آنوقت هر يك باشوق زیادی بخود بگویند « من بخوبی خود را شناختم و دیگر نقطه تاریکی در وجودم نیست که ندیده باشم» . باید دانست که خود این تصور یکی از همان وسائل مزورانه «مقاومت» است که انسان را از روانکاوی دور میکند ، زیرا در این هنرهم ، مثل سایر هنرها ، پیشرفت حتماً تدریجی است ، تا درس اول و دوم بیانوار خوب نیاموزید نمیتوانید درس سوم را خوب بفهمید . در روانکاوی هم همینطور است مثلاً فرض کنیم شما پنج مرتبه این کتاب را از سر تا ته خوانده‌اید و توضیحاتی که راجع به خصوصیات تیپ «منتقم» نوشته شده از زیر نظر تان گذشته باشد بدون اینکه توجه مخصوصی از شما نسبت بموضوع جلب کند ، یا شباهتی بین خودتان و آن تیپ ببینید . ولی دفعه ششم ، همینکه از آن صفحه میگذرید یکمرتبه ممکن است بسرعت برق معنای آن از نظر تان بگذرد و بخود بگوئید «این خشونتی که من دیشب بازنم کردم زیادی شدید بود ، مسلماً شدتش تناسب با موضوع نداشت ، گرچه اوقاتم از بیرون تلخ بود، ولی معذک شاید واقعاً يك جزئی از خصائل تیپ «منتقم» و کینه‌توز درمن وجود داشته باشد ، شاید نزاعی که هفته قبل با دوستم کردم نمونه دیگری از همین خصلت انتقام‌جوئی

است . شاید سه ماه قبل که مستخدم خانه را کتک زدم باز علامت منتقم بودن من باشد ؟ در هر حال می بینم که هرچه بیشتر خشونت هایم بخاطر من می آید بهتر می فهمم که این امر ، گرچه ظاهراً خیلی خفیف است و عادی بنظر می آید ، معذک ناشی از عوارض عصبی خود من است و بیجهت تقصیر عصبیت و تندخوئی خود را بگردن دیگران میگذارم ...»

همه اینها صحیح و خود این توجهات فوق یک قطعه «خودکاوی» خوبی بشمار میرود . ولی اینجا این سؤال پیش می آید که چرا در دفعه اول و دوم و سوم و چهارم و پنجم وقتی این صفحات مربوط به «منتقم» را میخواندید ، با این که مطمئناً مطالب آن را از همان دفعه اول خوب می فهمیدید ، این قبیل افکار در هیچ دفعه ، برایتان پیدا نشد مگر در دفعه ششم ؟ جواب آن اینست که در دفعه اول و دوم و سوم و چهارم و پنجم ، هنوز شجاعت و نیروی شما بقدری نبوده که بتوانید در باطن خود یک چنین حقیقت تلخی را درست درک کنید . یا بعبارت دیگر چشمتان هنوز بتاریکی های درون خودتان عادت نکرده بود . چون خودشناسی ، و تاب تحمل مشاهده بعضی قیافه های وحشتناک باطن خود را داشتن بسیار شجاعت و روشن بینی می خواهد و این پیدا نمیشود مگر بتدریج و با پشتکار .

۴- ممکن است بعضی از شما خوانندگان ، که من از هم اکنون جزو دوستان ناشناس خود میدانم ، مدتی بخودشناسی مشغول شوید ، و با کمال جدیت و نظم به تعالیم روانکاوی رفتار نمائید . و در رفع بعضی گرفتاریها پیشرفتی هم بکنید ، مثلاً تندخوئی شما تسکین پیدا کند ، یا تنبلی کمتر شود ،

یادقتتان زیادتر گردد ، یا خجولی و ترستان نقصان پذیرد . روابطتان در کار و در معاشرت با مردم بهتر شود . ولی یکمرتبه مشاهده کنید که تمام این گرفتاریها که هر روز متدرجاً کمی از شما دورتر میشوند غفلتاً برگشتند ، و هجوم کردند ، شبیخون زدند ، و باز قسمتی از ملک وجودتان را مسخر نمودند غالب اشخاص اگر قبلاً منتظر این حالت نباشند بکلی مایوس می‌شوند و دنباله خودکامی را رها می‌کنند . یا حال خود را خرابتر از آن میدانند که دیگر علاج پذیر باشد . یا به اصول روانکامی مشکوک میشوند و میگویند تمام اینها جفنگ و شارلاتانی است . یا ادامه آنرا بوقت دیگر میگذارند و میگویند مثلاً بگذار تابستان بیاید تا موقع تعطیل و سر فرصت به خودکامی پردازم ...

چون برای همه امکان چنین پیش‌آمدی هست ، باید خود را آماده آن سازید . و با توجه قبلی از اثرات یأس آور این شبیخون‌ها بکاهید . یعنی قبلاً بدانید که جنک شدیدی در باطن شما در گرفته و بین قوای مهاجم و «خوداصلی» شما نبرد در نهایت شدت ادامه دارد ، و اتفاق میافتد که گاهی دشمن مقداری از سنگرهای خود را پس میگیرد ، و حتی به سنگرهای شما هم‌رخنه میکند . باید بدانید و مطمئن باشید که این پیشرفت دشمن موقتی است و مآلاً فتح قطعی باشما خواهد بود . یعنی با حوصله و پشتکار به خودکامی ادامه دهید و قبلاً بدانید که از این پیشرویها و عقب نشینی‌ها مکرر اتفاق میافتد . با این تفاوت که شما در هر پیشروی مقدار زیادتری از سنگرهای دشمن بدست می‌آورید ، و در هر عقب‌نشینی قوای شما برای حمله بعدی مجهزتر و قوی‌تر

میگردد . بشرط آنکه مایوس نشوید و دست از کار نکشید ،
و اگر موقتاً هم خود کاوی را تعطیل کردید ، باز شروع کنید
و ادامه دهید .

۵- تذکر آخر من اینست که بدانید آنچه در این
کتاب مختصر برای شما نوشته‌ام تمام نتیجه تجربیات عده
زیادی از علمای بزرگ این علم شریف است ، و من اعتراف
میکنم باینکه هیچ کشف و ابداعی در آن نکرده‌ام ، مگر تسهیل
مطالب و حذف زوائد و خودداری از مباحثات تئوریک و
اجتناب از ذکر اسامی کتب و نام اشخاص مختلف . یعنی پس
از بیست و پنج سال مطالعه در عقاید مختلف و بررسی مکتب
های متعدد و به تجربه گذاشتن چکیده منطقی‌ترین این رویه‌ها ،
زبده آنرا برای شما هموطنان عزیز روی کاغذ آورده و تقدیمتان
میکنم . تا همانطور که من و بعضی از یاران نزدیکم از آن
استفاده زیاد کرده‌ایم شما هم بکنید . در خاتمه عذر تقصیری
هم باید بخواهم و آن اینست که ابتدا قصد داشتم در این
موضوعی که برای اولین بار درباره‌اش کتابی بفارسی نوشته
میشود ، اقل از هزار صفحه شرح و توضیح دهم ، با امثال و
شواهد زیاد موضوع‌های پیچیده را روشن‌تر کنم ، تا
همانطوریکه برای خود من بعضی مطالب روشن شده برای
شما هم روشن و غیر قابل تردید شود . باین منظور خواستم
(برای اجتناب از تهیه يك کتاب هزار صفحه‌ای که غالباً قطر
آن خواننده را از همان اول فرار میدهد) این مطلب را
بصورت جزوه‌های سی صفحه‌ای منتشر کنم . ولی نواقص
و اشکالات چاپ بطوری آزارم داد که پس از انتشار دو جزوه
منصرف شدم ، و صلاح دیدم فعلاً (برای اهل اصطلاح) زبده

مطالب را در کتاب کوچکی منتشر کنم . تا بعداً انشاءالله در آتیه کتاب مفصل تری در تکمیل آن تهیه و تقدیم نمایم . یا شاید توفیقی دست دهد و چند جلسه بحث تشکیل دهم تا کسانی که بعلت نارسائی عبارات اشکالاتی برایشان پیدا شده از بنده توضیح بخواهند .

در هر حال امیدوارم نویسندگان و مترجمینی که به این رشته آشنائی دارند با انتشار آثار خود توجه مردم را بیدار نگهدارند و نگذارند این شعله خاموش شود ، و جامعه ما را هر چه بیشتر به رموز خودشناسی و روانکاوی (یعنی به وسائل بهتر شدن و نیرومندتر شدن روحیه) آگاه سازند . چون بر هر بیننده دلسوزی که به ایران نظر کند دو چیز مسلم می شود یکی اینکه (بقول پروفیسور کروس آمریکائی و غالب دانشمندان ایرانی) اگر توجه عاجلی به روحیه نسل جوان ایران نشود باید در انتظار آتیه وخیم و خطرناکی بود - دوم اینکه چنانکه سقراطها و افلاطونها مکرر گفته اند ، و در قرن اخیر هم اثبات گردیده است ، برای سعادت حقیقی مرد متمدن يكراه بیشتر وجود ندارد : و آن راه «خودشناسی» است . که خوشبختانه امروز از سایر علوم فلسفی مشخص شده ، و (گرچه هنوز علمی جوان است) ، معذک بصورت علمی روشن و عقلمی و عملی درآمده و در دسترس هر جوینده ای گذاشته شده است .

بفرموده سقراط «خودشناسی روح هر کس را شریف تر و نجیب تر و نیرومندتر میکند» .
و خدا میداند که ما ایرانیان امروز با چه شدتی احتیاج به اینکار داریم .

۱ . خواجه نوری

فصل سیزدهم

روانکاوی چگونه صورت میگیرد؟

« تجربه به ما نشان داده بیشتر کسانی که به روانکاوی علاقه نشان میدهند و به تأثیر درمانی آن معتقدند ، بدرستی نمیدانند روانکاوی بچه‌نحو مؤثر است ، نتیجه آن چیست ، و این نتیجه چگونه بدست میآید ؟ (مثلاً میپرسند آیا همین کافی است که شخص مبتلا ، از تضادهای درونی خود آگاه شود ؟ یا کارهای دیگری هم باید کرد؟) این از نوع سئوالاتیست که در مباحث روانکاوی زیاد بان برمیخوریم . آنچه صریحاً در این باره میشود گفت اینست که فقط آگاهی مریض به

تضادهای درونی خود بهیچوجه برای درمان کفایت نمیکند ،
و شخص مبتلا علاوه بر آگاهی باید درست متوجه شود باینکه
قدرت این تضادها چقدر و چگونه است ؟ عکس العمل آنها
بچه نحو صورت میگیرد ؟ و بطور خلاصه باید دقیقاً بررسی
کند و بفهمد هر يك از این تضادها چه رلی را در گرفتاری های
روانی شخص بازی میکند. از طرف دیگر باید به قوای سازنده
و خلاقه درونی خود ، یعنی قوایی که مبارزه مریض را با این
تضادها امکان پذیر میسازد ، توجه کامل داشته باشد .
بنابراین آگاهی به وجود اختلالات عصبی و تضادهای روانی ،
در واقع فقط اولین قدم است بطرف رهانیدن خود از چنگال
این تضادها و بخودی خود علاج درد نیست . سؤال دیگری
که غالباً پیش میآید اینست که «وقتی شما باین تضادها واقف
شدید بچه نحو برای برطرف کردن آن باید اقدام کنید ؟»
خواهشمندم خوب بجواب این سؤال توجه فرمائید - . البته ،
چنانکه میدانید ، هدف اصلی روانکاوی این است که تغییراتی
در شخصیت روحی مریض داده شود بطوریکه نیروی سازنده
و مثبت وجود او بتواند او را از حالات عصبیش خلاصی
بخشد ، و تضادهای روانی خود را مرتفع کند ، شخصیت
جدیدی در خود احساس نماید ، ارزش های جدید و هدف
های نوینی در زندگی پیدا کند ، و در واقع طریقه جدیدی را
در زندگی پیش گیرد .

معمولاً اختلالات و ناراحتی های روانی که منجر به
مراجعه اشخاص به متخصصین روانکاوی میشود ، چنانکه
گفتیم ، نتیجه تضادهای روانی است ، یعنی بخصوص تضاد
هائیکه شخص عصبی بنیال خود درمانهایی برای آنها پیدا

کرده و زندگی خود را با آن تضادها جور کرده و سازش داده است . چون غالباً مریضان باهوش تا حد زیادی متوجه حالات عصبی خود میشوند ، و حتی بعضی ها اقدام به حل مسائل روانی خود نیز میکنند ، ولی بعلت ندانستن علل و رموز آن غالباً موفق نمیشوند . مسلماً تاوقتی حالات وحشت ، ناتوانی ، تنهائی ، بغض و بی اعتمادی ، که همه اینها اساس اختلالات عصبی است ، در درون شخص وجود دارد او نمیتواند بطور صحیح و بطرز مؤثر به حل مسائل روحی موفق شود . برای ازبین بردن تضادهای روانی باید این حالات درونی ، یعنی احساس ناتوانی ، تنهائی و بغض را قبل از همه چیز دیگر از بین برد . و باید دانست که بهبودی های روانی خیلی بطنی است و معمولاً در غالب موارد روانکاوی این حالات کم کم و بتدریج تغییر میکند . اندک اندک شخص خودش متوجه میشود که میتواند کارهایی را برای خود و بمیل خود و بتنهائی انجام دهد . متوجه میشود که با مردم بهتر میتواند آمیزش و سازش کند ، و بهمین جهت از احساس بغض که سابقاً نسبت به اشخاص داشته کاسته میشود . همین تخفیف بغض ، که در اثر روانکاوی صحیح و مرتب ایجاد شده ، مریض را به پیشرفت علاج امیدوارتر میسازد و باو میفهماند این راه حل جدیدی که برای رفع مشکلات درونی خود پیدا کرده بسیار مفیدتر و عملی تر از کارهای تصنعی و تحمیلی سابق است . یعنی کم کم درک میکند که حالا دیگر خودش میتواند مشکلات و مسائل روحیش را بطریق صحیح و سالی حل کرده و نگرانی های خود را تخفیف دهد . نتیجتاً این احساس امید اعتماد به نفسش را زیاد کرده و حالت بیچارگی

و وحشتش را کمتر میسازد ، و بهمان نسبتی که اساس اختلالات عصبی مریض تخفیف پیدا کند او خود را روحا قوی تر حس مینماید ، اعتمادش بخود زیادتر میگردد و حالات تنهائی و بغض در او روبه نقصان میگذارد ، و بعبارت دیگر بهتر میتواند هیجانان خود را مهار کند . مریض در این مرحله کم کم میتواند خود را از شر فشارهای عصبی خود ، که اساس تضادهای روحی او بوده خلاصی بخشد و بتدریج گره های تضادهای درونی خود را بگشاید .

معنای حقیقی روانکاوی چیست ؟ روانکاوی ، بطور خیلی ، خلاصه ، یعنی کاوش دقیق در عناصر و عوامل و موجبات مختلفی که عقده های روانی را تشکیل میدهند و بررسی يك يك آنها ، و جمع آوری شواهد و مظاهر مشکلات روحی شخص مریض . این کاوشها نمایان میسازد که کدام يك از این موجبات و این حالات تأثیرش در روح مریض بیشتر بوده و فشار روحی و گرفتاریهای درونی مریض تا چه اندازه شدید است . اگر مریض در راه ارضای احتیاجات روحی خود بموانعی برخورد کند تا چه حد عصبانی ، ناراضی و غضبناک میشود ؟ روانکاوی بمریض کمک میکند تا کم کم بفهمد و قبول کند که سنجشها و مقیاس ارزشهای او تا چه حد غیر واقعی بوده و چطور تا بحال اساس منطقی و مقیاس واقعی برای سنجش ارزشهایش در دست نداشته است . و همچنین کمک میکند که مریض متوجه شود اعمالی را که در اثر علت های روانی (یعنی دیکتاتور های نفس اماره) انجام میدهد چه نتایج بدی ببار میآورد ، تأثیر این حالات در معتقدات و احساساتی که مریض نسبت بخود دارد چیست و چطور این تأثیرات در

مناسبات او با دیگران مؤثر است ، و تا بحال اثرات مختلف آن در زندگی‌اش چه بوده است . و بعداً اگر بهمین نحو پیش برود مضراتش تا چه حد خواهد رسید و چه خطراتی دارد ؟ این تجزیه و تحلیل عناصر و عوامل روحی باعث میشود که مریض شجاعت پیدا کرده و وضع خود را بطور وضوح بتواند به بیند ، و بفهمد که باید خودش بفکر چاره باشد . روانکاو هر يك از حالات مختلف روانی مریض را بهمین طرز تجزیه و تحلیل میکند . مجموع این حالات وضع مریض را روشن میسازد و پس از پی بردن به وضع کلی روحی او روانکاو این حالات مختلف روحی را از هم مجزا کرده و برای هر يك از آنها جداگانه ، با کمک خود شخص عصبی ، بدرمان میپردازد .

تا اینجا روانکاو ی کمک میکند که مسائل و مشکلات بطور کلی روشن شود . پس از اینکه گرفتاریهای اساسی و کلی معلوم شد برای مریض طبعاً این سنووال پیش خواهد آمد که برای برطرف ساختن این گرفتاریها چه باید بکند ؟ در این مرحله ، یعنی وقتی این سنووال برای مریض پیش آمد ، تجربه بما ثابت کرده که قوای مثبت و خلاقه و سازنده‌ای که در ضمیر هر کس وجود دارد و در این مریض تا بحال بحالت خمود و خفته بوده ، بیدار میشود . مریض برای اولین بار حس میکند که میتواند ، برخلاف رفتار سابق خود ، که فقط بحکم احساسات عصبی درونی عمل میکرد ، حالا بحکم منطق و طبق میل واقعی و صرفه و صلاح وجود خودش عمل کند . در اینجا ما برای نمونه یکی از حالات عصبی شخص مبتلائی را برای شما تجزیه و تحلیل میکنیم . این نمونه گرچه

کامل نیست ولی باوجود این میتواند نشان دهد چه عوامل اصلی در تمام انواع روانکاوی ها وجود دارد ، و ضمناً نشان میدهد شخص مریض در ایام روانکاوی چه حس میکند و چگونه پیشرفت مینماید . موضوع این داستان کاملاً حقیقی و واقع شده است . ولی البته از ذکر نام و نشان . (که تأثیری هم در فهم موضوع ندارد) خودداری میکنیم . موضوع مربوط است به يك خانم باهوش ۴۵ ساله که در طی جلسات روانکاوی کم کم متوجه گردید در مقابل خواسته های دیگران بکلی بیدفاع است و با شدت میل و اجبار دارد همیشه تسلیم شود . متوجه شد که شدیداً محتاج است یعنی یکنوع عطش خاموش نشدنی دارد باینکه دیگران او را دوست بدارند - میل دارد دیگران او را خوش مشرب بشناسند - او را صلح جو بدانند - بطورمبالغه آمیزی مایلیست کارهای دیگران را انجام دهد و تمایلات و خواسته های خود را در درجه دوم قرار دهد . طبیعتش از او خواهش کرد بکوشد تا از گذشته خود هر قدر ممکن است شواهدی مربوط به این حالات بیابد .

خانم مثالهای مختلفی از ایام مختلف زندگی خود بیان کرد . منجمله معلوم شد در موقعی که این خانم دختر بوده همیشه سایر اهل خانه کارهای مختلفی را که خودشان موفق بانجام آن نمیشدند بگردن او میانداختند و کم کم این امر بسیار عادی و وظیفه طبیعی او شده بود . این خانم با اینکه زیاد دلش میخواست به دانشگاه برود موفق نشد . بعد چون نمیخواست میل خود را به اولیای خود تحمیل کند بیادش آمد که حتی عروسش هم فقط در اثر اصرار زیاد آن جوان داوطلب بوده و گرنه این خانم عشقی درخود نسبت بآن مرد

احساس نمی‌کرده است . بعد از عروسی همیشه امیدوار بود باینکه شاید بمرور ایام عشقی نسبت به شوهرش احساس کند ولی متأسفانه این عشق هرگز بوجود نیامد ، معدنک سالها بعد با شوهرش زندگی کرد و ساخت فقط برای اینکه حالات روانیش قدرت اتخاذ هرگونه تصمیم قطعی را از او ربوده بود . بعداً اوضاع واحوال طوری پیش می‌آید که او اجباراً از شوهرش طلاق می‌گیرد . ولی باز مستقل نمیشود زیرا از آن پس زندگی خود را منحصراً وقف پسرش میکند ، ودوباره بهمان روش اولیه ، یعنی فداکردن خواسته خودش در قبال دیگران ، بزنگی ادامه می‌دهد . با این تفاوت که ایندفعه خود را مطیع امیال پسرش میکند وفدائی او میشود . و حال آنکه بهیچ وجه توافقی بین او وپسرش وجود نداشت وعلاقه حقیقی عمیقی هم موجود نبود . این پسر همه جور توقع از مادر داشت ولی محبتی بمادر نشان نمیداد . کاوشهای روانی بیشتری نمایان ساخت که این خانم ، در مناسباتش با دیگر افراد فامیل و همکاران وحتى غریبه‌ها ، از خواسته‌های خود باآسانی میگذرد وبیچاره وار سعی میکند همه از او راضی باشند . در موقع خرید ، سوار شدن تاکسی ، و حتی در موقعیکه برای استفاده از تعطیلات به مسافرت میرود همین رفتار را دارد . درهمه حال خود را الزاماً وادار میکند که تمام رفتار وگفتارش مورد پسند دیگران واقع شود . معلوم شد که از مباحثه نگران میشود . فکر اینکه نزاع بین دونفر در بگیرد او را سخت ناراحت میکند . تصور اینکه دیگران از او ناراضی باشند او را بشدت نگران میسازد . حتی اگر کسی با او بگرمی برخورد نکند متوحش میشود که مبادا آن

شخص از او ناراضی شده باشد. معلوم شد نمیتواند بهیچوجه در هیچ مورد از خود دفاع کند، و این حالت بقدری در او راسخ است که حتی از حقوق حقه خود نیز صرفنظر میکند، و بی‌عدالتی‌های فاحش دیگران را نسبت بخود غالباً تحمل مینماید. مثلاً معلوم شد که همین چندی پیش یکی از دوستان قدیمیش تهمت ناروایی باو زده و این خانم از خود هیچ‌گونه دفاعی نکرده و موضوع را ندیده گرفته است تا مبادا دوستی فی‌مابین بهم بخورد. دلیلی که پیش خود می‌آورده این بوده است که «عیب ندارد، چون لابد دوست من در اثر کار زیاد اعصابش خسته شده و چون فعلاً منطق صحیح ندارد مسئول اعمال خود نیست» - خانم در مقابل اعمال ناشایسته پسرش هم عیناً همین رویه را داشته است. در آخر معلوم شد متعاقب اختلافی که با دوست قدیمش پیدا کرد این خانم یکمرتبه گرفتار خمودگی روحی شدیدی گردید و پس از آن مبتلا بسردرد و بی‌خوابی ممتدی گردید.

در مذاکرات بعدی با دکتر روانکاو خانم بخوبی متوجه معنای حقیقی رفتارش شد. فهمید که این رفتار رابطه‌اساسی باخوی حقیقی و ذاتی شخص او ندارد. فهمید بدون اینکه خودش بخواهد این اعمال را بحکم دیکتاتورهای مرموز درونیش انجام میداده و بهمین جهت، پس از طی مدتی روانکاوی مفید، ملتفت شد که این قبیل اعمال او بی‌اراده و بی‌اختیار بوده است. در صورتیکه تا بحال همیشه پیش خود فکر میکرد «یک مادر خوب باید نسبت به پسرش مثل من رفتار کند، شخص باید باگذشت باشد. اخلاق اجازه نمیدهد که شخص خواسته‌های خود را، ولو مشروع و بحق

باشد و بدیگران تحمیل کند . اگر همه اینطور رفتار کنند
حتماً دنیا جای بهتری خواهد شد ...»

معلوم گردید که احتیاج و عطش شدیدش باینکه خواسته‌های
واقعی خود را در قبال خواسته‌های دیگران فدا کند منطقی و
سالم نیست ، یعنی این رفتار بحکم وجود سالمش نیست
بلکه طبیعت مریضش باو اجازه نمیدهد غیر از این کند .
خوب حالا باید دید این کار در ارتباطش با دیگران چه تأثیری
داشته است ؟ این نتیجه بدست آمد که خانم از اینکه بعضی
اشخاص در مواقع ناراحتی باورو می‌آورند و از او کمک
میخواهند خوشوقت میشود ، ولی معلومشان شد که در این
کمک‌ها هیچ‌گونه حس مهر و شفقتی وجود ندارد . خانم
اظهار نارضایتی میکرد از اینکه چقدر مردم ناسپاسند و
چطور از روی خودخواهی فکر و عمل میکنند . اینها همه او
را موظف میدانند تمام کارهایشان را مجاناً و بی‌منت انجام
دهد ، ولی هیچوقت به امیال خود او اعتنائی ندارند . باو
گفته شد دلیل آن اینست که خودش هیچوقت بدیگران نشان
نداده است امیالش چیست و بهمین جهت آنها به میل باطنی
او واقف نیستند . یکی از ناراحت کننده‌ترین مواقع روانکاوی
برای خانم وقتی بود که باو فهماندند نق‌نق‌های او و بی‌اعتنائی
به خواسته‌های خودش در قبال خواسته‌های پسرش چه
تأثیرات بدی در روابط پسرش با او داشته . باین دلیل
ناراحت کننده بود که تا آنروز این احساسات بنظر او
عالیترین احساسات بشری می‌آمد . در این حال دکتر روانکاو
فقط سعی داشت باو بفهماند بین حالات عصبی خانم و فداکاریهای
مبالغه آمیز و بی‌موردش رابطه نزدیکی وجود دارد

و حتی توقعات بیجای پسرش نیز ناشی از همین تسلیم بیحد
اوست .

بعداً دکتر روانکاو موضوع تهمت ناروای دوست دیرین
خانم را مورد دقت قرار داد . معلوم شد که خانم بهیچوجه
دفاعی در مقابل این عمل نکرده . این موضوع بدکتر فهمانید
که قدرت دفاع از خود بکلی از این مریض سلب شده . در
بررسی این موضوع چندین مسئله دیگر پدیدار شد . مثلاً این
سئوال پیش آمد که چه نفعی برای خانم دارد که بگذارد دیگران
نسبت با و اینطور رفتار کنند ؟ البته او خیلی میل داشت
دیگران نسبت با و صمیمی و سپاسگزار باشند ، ولی آیا
با این رفتار این نتیجه حاصل شده بود ؟ آیا حقیقتاً این
دوست قدیمی را خیلی دوست میداشت ؟ آیا چون برای
دوستش حقیقتاً صفات عالی قائل بود بادامه این دوستی
اضرار میورزید ؟ یا فقط از این لحاظ بدوستی ادامه میداد
که قوه درونی او را بی اختیار باین کار مجبور میکرد ؟ آیا
نگهداری این دوستی باین سردردهای کشنده و باین بیخوابی ها
میارزید ... ؟

روانکای سیمای حقیقی این افکار و امیال را روشن
ساخت ، و معلوم کرد که این امیال بی اراده در دشواریهای
زندگی این خانم بسیار مؤثر بوده است . در اینجا خوشبختانه
خانم تمایلی به بهبودی اوضاع خود نشان داد و این تمایل
ابتدا با تجدید نظر در سنجشها و ارزشهایش شروع شد .
در این زمان خانم دوباره دوست قدیمی خود را دید . نهار را
باهم صرف کردند ، در ضمن نهار دوست قدیمی باز با
جملات نیشدار از تهمت ناروایی که نسبت بخودش شنیده

بود صحبت بمیان آورد . مریض ما بخلاف سابق این مرتبه در صدد دفاع از خود برآمد ، و نتیجه این شد که دوستش که اصلاً این انتظار را نداشت با حالت تعجب از خانم معذرت خواست .

در ملاقات بعدی خانم شرح قضیه را برای دکتر بیان کرد و گفت چطور در موقع دفاع قلبش می‌طپید ، و چطور بدنش میلرزید و حالا چقدر حالش بهتر است . از نظر دکتر این تغییر حالت خیلی قابل اهمیت بود ، ولی عمداً تجزیه و تحلیل این نکات جدید را به بعد موکول کرد . در حال حاضر نتیجه رویه جدید خانم این شد که برای اولین بار در زندگی خود متوجه شده بود باینکه میتواند شخصاً کاری بمصلحت شخص خود انجام دهد . این حال مقدمه تحولات مفیدی در رفتار او بود بخصوص که فهمید تا بحال همیشه مجبور بوده است بحکم امیال عصبی خود ، با حالتی پراز تسلیم و انقیاد نسبت بخواسته های دیگران رفتار کند نه بدستور عقل سلیم و مصلحت کار خود . در این حالت جدید خانم خیلی کمتر خود را بیچاره و مجبور حس میکرد . احساس مینمود که حالا دیگر کمتر تحت تأثیر امیال عصبی خود قرار دارد . دیگر بشدت مغلوب اراده دیگران نیست و روز بروز امیدوارتر میشد و بهتر میفهمید که رابطه او با دیگران بر پایه صحیح تری قرار گرفته است . دیگر کمتر احساس تنهایی میکرد ، خود را قویتر مییافت و برای شخصیت خودش بیشتر احترام قائل میشد . روزی به دکتر گفت «دیگر مثل اینکه من شخص نرم و خوش اخلاق و ضمناً قوی الاراده ای شده ام . فکرش را بکنید حالا دیگر من از خودم میتوانم دفاع کنم .»

بمرور زمان متدرجاً بمقداری که قوی‌تر میشد انقیادش هم نسبت بمردم تحفیف پیدا میکرد و بهمین دلیل اگر کاری برای دیگران انجام میداد از روی منطق و بمیل خودش بود نه از روی رودربایستی و خجولی .

در مرحله بعدی جلسات روانکاری ، تمایلات دیگرخانم مورد بررسی قرار گرفت . در ضمن بحث حس فروتنی مبالغه آمیز و حس تسلیم مفرط به تمایلات دیگران از طرز بیانات خانم روشن تر گردید . ضمناً معلوم شد میل حمله و هجوم و میل تعدی و اجحاف عمیقی درکنه احساسات او وجود دارد . کاوش بیشتری در این زمینه برروانکاو معلوم ساخت که مریض بدون اینکه خودش ملتفت باشد به کنترل کردن و سلطه بر اشخاص تمایل زیاد دارد . همیشه میل دارد در همه کار مقام اول را داشته باشد . نسبت به اشخاص خیلی ظنین است . باوجود این که تمایلات در حالت خفتگی و مکتوم نگاهداشته میشد ولی بازگاهی رو میآمد . مثلاً معلوم شد که این تمایلات در مناسبات خانم باشوهر سابق و پسرش بطور وضوح بوقوع پیوسته بود . با پسرش این میل ریاست و سرپرستی بصورت منطقی در نظرش جلوه میکرد یعنی بخود میگفت این میل سرپرستی برای حفظ منافع پسرم لازم است .

مریض بخاطرش آمد در مواقعی که دیگران با او مقاومت یا مخالفت میکردند سخت عصبانی و خشمناک میشد، ولی همیشه خشم خود را مخفی کرده و احساساتش را مهار مینمود . بعلاوه پس زدن و مکتوم داشتن این نوع تمایلات او را مجبور میکرد که حتی از مطالبه حقوق مشروعش هم -

که در نظر خودش خودخواهی می‌آمد - بپرهیزد . عکس العمل این رفتار باعث میشد که بیشتر تحت سلطه دیگران قرار بگیرد . نتیجتاً نسبت باشخاصی که خودش بی اختیار اجازه داده بود بر او مسلط شوند سخت خشمناک میشد ، و بعلاوه نسبت بخودش هم احساس تحقیر پیدا میکرد که چرا این اجازه را بدیگران داده و اراده اش را تابع اراده آنها نموده است . این حالت دو نتیجه داشت یکی اینکه در گذشته ترسش از مردم هی بیشتر میگردد ، و دیگر اینکه او را در نظر خودش حقیر تر مینمود و در نتیجه بیشتر در مقابل دیگران احساس ضعف میکرد .

این تمایلات ضد و نقیض هم بطرز سابق مورد کاوش قرار گرفت ، و در نتیجه بیمار توانست آنها را با مقیاس جدیدی بسنجد . بیمار پس از اینکه طبق رویه جدیدش با این حالات عصبی مبارزه کرد روز بروز خود را قوی تر احساس نمود . دریافت که مناسباتش با دیگران بر پایه بهتری قرار گرفته است . بغضش نسبت بدیگران تخفیف پیدا کرد . حس کرد که کمتر میل دارد در زندگی دیگران دخالت کند و بآنها امر ونهی نماید . سوء ظن او نسبت باشخاص تخفیف پیدا کرد . حتی فهمید رفته رفته بهتر و روشنتر و صحیح تر می بیند که عکس العمل دیگران در مقابل اعمال او چیست . در نتیجه فهمید که قسمت عمده کمک های او بدیگران از میل دخالتش بکار دیگران سرچشمه میگرفته و میل باطنیش این بوده که بدیگران امر ونهی و ریاست کند و بهمین جهت بوده است که مردم در مقابل خدماتش سپاسگزاری نمیکردند . حتی فهمید که بردباری و تحملش نسبت بدیگران در حقیقت

ناشی از این است که خود خواهی آنها را بیشتر نمایان کند و باعث شود که از این حیث آنها را سرشکسته سازد .

حالات کناره جوئی واحتراز از تعلقات عاطفی بادیگران که بطور وضوح در این مریض مشاهده میشود ، بعداً تحت تحقیق قرار گرفت . البته این حالات شدیداً در ضمیر مریض مخفی بود ، ولی کشف دو عقیده فوق الذکر باعث گردید که عوارض ونتایج این کناره جوئی نیز ظاهر شود . کناره جوئی و سردی و خشکی واستقلال طلبی مبالغه آمیز او در نظر خودش اتکاء بنفس جلوه میکرد . بیمار نمیخواست زیر بار منت دیگران باشد ولی در هر حال سعی میکرد با دیگران خیلی صمیمی و نزدیک نشود . این تمایلات هم مثل آن تمایلات دیگر مورد روانکاوی قرار گرفت و بطرز قابل فهم در دسترس بیمار گذاشته شد . وقتی بیمار پی بموضوع برد توانست بمرور با مردم بیشتر تماس صادقانه حاصل کند ، یعنی توانست هم بآنها صمیمانه علاقه پیدا کند ، وهم مطیع و منقاد آنها نشود ، وهم میل ریاست نداشته باشد . توانست در این نزدیکی عکس العمل احساسات دیگران را دریابد و بنوبه خود بدیگران محبت صادقانه وبدون اجبار نشان دهد . در نتیجه استقلال واتکاء بنفس خارج از حدی که سابقاً داشت تعدیل شد . بیمار در ضمن این کارها کم کم از حس تنهاییش کاسته شد و در نتیجه خود را جزئی از دنیائی که در اطراف خود میدید احساس نمود .

البته همیشه روانکاوی به ترتیبی که ذکر شد صورت نمیگیرد ، و روانکاوی الزامی ندارد طبق رویه مذکور اقدام بمعالجه نماید . روانکاوی باید آزادی عمل داشته باشد چون در

اشخاص مختلف نتیجه معالجه همیشه بطریقی که در بالا شرح داده شد بدست نمیآید . هر يك از مراحل مذکور که مختصراً بیان شد مستلزم صرف هفته ها و گاهی ماهها وقت است . مریض و روانکاو برای گرفتن نتایجی که در بالا ذکر شد در هر قسمت از آن مدتها باید وقت صرف کنند . حتی ممکن است در موقع روانکاو مدركهائی از طرز صحبت مریض بدست دکتر بیفتد که او را مجبور کند نحوه و جریان معالجه را تغییر دهد . ولی در هر حال روانکاو حتی القدور (بدون اینکه حتماً مجبور باشد) کوشش و توجه خود را معطوف يك مسئله روانی مریض مینماید و پس از رسیدن به نتیجه مطلوب به مسئله دیگر میپردازد . البته باید خیلی حوصله داشت چون این نتیجه بکندی بدست میآید و تغییرات مریض بطور تدریجی است . ندرتاً ممکن است نتیجه سریع باشد . گاهی اتفاق میافتد که مسئلهای بنظر خود مریض بسیار روشن و قابل قبول میآید ، و در اینصورت او حس میکند خودش میتواند کاریا که قبلاً برایش غیر مقدور بوده بتنهائی انجام دهد ، و از درك این موضوع احساس قوتی در خود میکند و مثل اینستکه باری از دوشش برداشته شده است . این امر را دکتر روانکاو در نظر میگیرد و در نحوه معالجههای بعدی دخالت میدهد . در هر حال ، چنانکه گفته شد ، معمولاً بهبودی و تغییرات در مریض تدریجی است و اگر هم گاهی بنظر مریض اینطور بیاید که موضوع بخوبی روشن شده و مشکل کاملاً حل گردیده است و چنین حس کند که یکمرتبه از گرفتاری درونی خود رهائی یافته ، معذک باید دانست که بهبودی اساسی و قطعی طولانی است و

نحوصله زیاد میخواهد .

در طی روانکاوی بین مریض و دکتر مناقشات و مباحثات بسیاری بمنصه ظهور رسید. ولی هر دفعه دکتر توجه مریض را باکمال ملایمت و مهربانی بگفته‌های ضدونقیض خودش جلب میکرد . مریض غالب اوقات طوری رفتار مینمود مثل اینکه گفته‌های ضد و نقیض اهمیت بخصوصی ندارد و کاملاً عادی است . ولی گاهی اوقات وقتی بمریض گفته میشد که حرفهایش ضدونقیض است ناراحتی و خلق تنگی شدیدی نشان میداد و خود این امر دکترا را امیداشت که غور بیشتری در خود این موضوع بکند و بفهمد مریض بچه طریقی برای ندیده گرفتن تضادهائی که در شخصیتش وجود دارد متوسل میشود . خلق تنگی او مربوط بکدامیک از دفاع‌های طبیعی وجود اوست .

مریض در تصور خود شخصیت ایدآلی مخصوصی از خود ساخته بود . تصویر این شخصیت ایدآلی بطور خلاصه عبارت بود از شخصی بتمام معنی نوع دوست ، حلیم ، فداکار و رنج دیده (البته این تصورات ناشی بود از آزار انقیاد و تسلیم محض) . ضمناً می‌پنداشت که شخصی است بسیار عاقل و دانا و دور اندیش و توانا در راهنمایی دیگران (و اینها ناشی بود از آزار برتری طلبی و اختیار داری) . فکر میکرد بتمام معنی شخصی است واقع بین و مستقل‌الفکر . تصور میکرد قلب او از کلیه احساساتی که شخص را از وظیفه شناسی و قضاوت صحیح دور میکند مصونیت دارد (و اینها مربوط است به آزار کناره‌گیری و وارستگی) . کاوش درباره این شخصیت‌های متضاد او خرده خرده صورت

میگرفت و در ضمن ارزشهای دروغی و غیر واقعی که بحکم این شخصیت‌های مختلف برای خود ساخته بود مورد بررسی واقع میگردید. در حینی که این تحقیقات بعمل می‌آمد کم‌کم برخورد مریض واضح شد چطور این شخصیت ایده‌آلی یعنی تابلوی تصویری و مصنوعی که از خود ساخته است باعث شده که ضد و نقیض‌ها و تضادهای روحیه خود را نه بیند و نفهمد. نتیجه دیگری که از شناختن این شخصیت‌های ایده‌آلی و تصویری بدست آمد این بود که او فهمید تاکنون فقط نسبت باین شخصیت‌های خیالی (که حقیقتاً وجود خارجی نداشت) احترام و علاقه و بستگی زیادی داشته و بهمین جهت بدون اینکه خودش آگاه باشد، شخص خودش را کاملاً بی ارزش و قابل تنفر میدانست، چون آنچه واقعاً بود و صفاتی که حقیقتاً داشت خیلی دور از آن شخصی بود که خودش تصور میکرد هست. بنابراین او استعداد های فعلی خود را بکلی بی ارزش میدانست و از ضعف و نارسائی های خود منزجر بود. در این صورت کاملاً طبیعی است که نتواند و نخواهد با زشتی حقیقت یعنی با شخصیت واقعی خود روبرو شود، و طبیعی بود که بخواهد همه زشتی‌ها را در پشت تصویر آن بت ایده‌آلی و بی نقیصه، یعنی آن بتی که خودش از خودش ساخته بود، مخفی سازد. باز نتیجه دیگر تصور وجود این شخصیت بی عیب و ایده‌آلی این بود که او باصرار میکوشید شخص فعلی خود را (که حقیقتاً وجود داشت) بپای آن شخص ایده‌آلی موهوم (که وجود نداشت) و غیر قابل وصول بود برساند و چون طبیعتاً این کار غیر ممکن بود همیشه از نقیصه‌های خود رنج فراوان میبرد و نسبت بخود

شدیداً خشمناك و ناراضی میگردید .

بمرور زمان مریض واضحتر به مضرات این شخصیت ایده‌آلی موهوم پی برد ، یعنی کم کم فهمید که چون تصور میکند واقعاً دارای صفات آن شخصیت ایده‌آلی است غرور و نخوت فراوانی در باطن دارد ، و پس از این کشفیات آنوقت با کمال وضوح چهره روحی خود را آنطور که واقعاً بود شناخت ، یعنی هم استعداد های واقعی خود را شناخت و هم کمبود های خود را بدون شرمندگی زیاد تصدیق کرد . غور در این موضوع رابطه او را با شخصیت واقعی و بر پایه سالمتر و صحیح تری برقرار کرد . و بهمین جهت او توانست خیال این شخصیت واهی را از سر بدر کند ، خود را همانطوریکه هست قبول داشته باشد ، و برای بهتر کردن صفات واقعی خود ، باشوق ، و ذوق بکوشد . این پیشرفت ها و بهبودیها يك قدم دیگری بود بسوی غلبه بر تشویش و اضطراب . شخصیت ایده‌آلی موهومی که از خود ساخته بود بقدری عالی بود که دیگر لازم نبود برای بهتر کردن آن بکوشد ، چیز کامل را که تکمیل نمیشود کرد . ولی حالا که قبول کرده بود او هم مثل مردم دیگر از نقاط ضعف و محدودیت های بشری مصون نیست با رغبت کامل در بهتر کردن خود جدیت میکرد . آن شخصیت ایده‌آلی بقدری بلند پایه بود که با مردم عادی وجه مشترکی نداشت و از آنها طبعاً دوری میگزید و کناره میگرفت در صورتیکه حالا با قبول شخصیت واقعی خود خود را بمردم نزدیکتر و هم طرازتر میدید و نسبت به نقاط ضعف دیگران اغماض بیشتری داشت ، و در ضمن سعی میکرد خود را برای کمک بیشتری نسبت بخود و دیگران

آماده کند . با آن شخصیت مافوق بشری توقع داشت مردم نسبت باو خضوع و خشوع زیاد و احترام بسیار نشان بدهند و همه او را مافوق دیگران بخوانند . ولی این زن معمولی و بی نخوت امروزی از هر نوع مهربانی و محبت و احترامی که میدید ، ولو هر اندازه کم بود ، حقاً مسرور میشد . روابط او با مردم بهبودی پیدا کرد و بهمین نسبت هم روابط او با خودش بهتر شد .

اجبار مریض به «تعکيس» نگرانیها و عیب جوئی ها و ناراحتی های خود موجب میشد که بیجهت در زندگی دیگران مداخله کند ، از کار همه عیبجوئی نماید، آشنایان را بیمورد راهنمایی و مساعدت کند ، و خلاصه نسبت بهمه امور به نحوی سرپرستی و اختیارداری از خود بروز دهد . زیرا فقط باین طریق میتوانست از آگاهی به مشکلات درونی خود طفره ببرد ، و تأثیرات دردناك عصبی خود را ندیده بگیرد و بروی خود نیاورد . روانکاوی و تجزیه و تحلیل این تمایلات ظاهراً نوع دوستانه چگونگی و ارزش واقعی این نوع دوستی ها و تظاهر به کمک کردن بدیگران و افراط در راهنمایی آنها را برای خودش روشن ساخت . مریض فهمید که چطور برای طفره رفتن از شناسائی تضاد های درونی خود است که بی اختیار احتیاج پیدا میکند باینکه (بجا و بیجا) به کمک دیگران اصرار ورزد ، و به راهنمایی و اداره زندگی آنها مداخله نماید . (تضادهای درونی او عبارت از این بود که از يك طرف عطش و افری به فداکاری و محبت کردن و تسلیم میل دیگران شدن داشت ، و از طرف دیگر میل شدیدی به اثبات برتری خود و اختیارداری در خود

حس میکرد). با و فهمانیده شد که غالباً فضائل یا رذائلی که در دیگران میدید از وجود خودش سرچشمه میگرفت ، یعنی انعکاس عواطف خودش بود که در اشخاص مشاهده میکرد و حقیقتاً وجود خارجی نداشت . کم کم خودش قبول کرد و بوضوح دید که کمکش بدیگران چقدر غیر مؤثر و بیپوده بوده . چون کمک او منحصرأ عبارت بود از حرف یا بحث یا امر و نهی و ملامت و عیب جوئی دوستانه ، و هیچوقت این کمکها واقعاً عملی و مثبت و مؤثر نبوده است .

احتیاجش به تعکیس دردها و مشکلات درونی نه تنها مانع از این شده بود که بتواند گرفتاریهای خود را دیده و علاج کند ، بلکه باعث شده بود که متوقع شود دیگران در صدد چاره مشکلات او برآیند ، و حتی توقعش بجائی رسیده بود که همه را موظف میدید باینکه رفتار و کردار خود را برای خاطر او و طبق مصلحت و حرفه او تغییر دهند . اصرار عجیبی که در دخالت نسبت بکارهای زندگی پسرش داشت کاملاً این توقعات بیجای او را واضح میساخت . این توقعات بيمورد بحدی واهی بود که مریض تصور میکرد اگر فقط رفتار پسرش نسبت باو تغییر کند و بهتر شود دیگر تمام ناراحتیهای زندگیش از بین خواهد رفت . در ضمن کاوش مسئله بسیار قابل توجه دیگری که برای دکتر روانکاو روشن شد این بود که فهمید مریض دچار وسواس شدید است نسبت به تمیزی و نظم و ترتیب ، و بطور افراط در مرتب نگاهداشتن همه چیز میکوشد . دائم در حال جمع آوری و تمیز کردن اشیاء بود . روانکاو در این باره بمریض فهمانید که توجه شدید او بنظم و ترتیب ، و علاقه اش به این مسائل کوچک در واقع یکنوع دفاع

طبیعی وجود او است در مقابل تشویش واضطراب درونی ، تا بلکه بادیگر آن اشتغالات سرخود را گرم کند و با مسائل و مشکلات باطنی خود روبرو نشود . همینکه توانائی درک حقایق تلخ درمریض زیادتیر شد دکترا در صدد کشف سایر وسائل دفاعی بیمار برآمد . یعنی خواست ببیند دفاعهای طبیعی دیگری که مریض برای مخفی ساختن و نندیدن تضادهای درونی خود بوجود آورده چیست؟ او بخود قبولانیده بود که تمایلش به تسلیم و فداکاری نسبت بادیگران خصلت برجسته و پسندیده اصلی اوست ، و حالاً تازه میفهمید چرا تا بحال «مجبور» بوده حس بغض و میل حمله و هجوم خود را پس زند؟ چرا خود را مجبور میدیده که بهر قیمت شده با مردم بمسالمت رفتار کند ، و حتی از حق مشروع خود نیز بگذرد؟ حالا میفهمید که خشم و بغض و حمله و پرخاش را بهیچوجه نمیشود با فداکاری و تسلیم وفق داد و توأم نمود ، و بهمین جهت همیشه بغض و خشم و حمله در وجود او در پس پرده میماند و ابراز نمیشد . تجزیه و تحلیل دقیق این تمایلات متضاد (یعنی مهر و فداکاری و تسلیم از یکطرف ، و مداخله و امر ونهی و اختیارداری و تسلط از طرف دیگر) - مریض را باصلاح و تعدیل هر دو طرف این تمایلات موفق ساخت ، و ضمناً چون حالت وارستگی مفرط و بیعلاقگی شدیدی که نسبت بهمه چیز در او پیدا شده بود ، بعلت وجود این تضادها و برای نفهمیدن آنها بود ، بنابراین طبیعتاً باسست شدن این تضادها آن بیعلاقگی و سیری از زندگی هم در مریض تقلیل یافت . دیگر میل به کناره جوئی و بیعلاقگی بامور زندگی بشدت سابق نبود . حالا میفهمید چگونه این حالت

وارستگی او را به ندیدن تضادهای درونیش کمک میکرده. او حالا نه تنها قادر بود بمردم نزدیک تر شود، بلکه بهتر و باشجاعت تر میتوانست این تضادهای درونی خود را از نزدیک مشاهده کند. در تمام مدت روانکاوی کلیه تدابیری که مریض برای مخفی نگاهداشتن تضاد های درونی بکار میبرد یکی یکی ظاهر گردید و یادداشت شد. مریض در اوایل کار مستبداً معتقد بود باینکه تمام رفتار و گفتار و عقایدش بدون چون و چرا صحیح است. او در هر موضوعی که نظریه متضاد و مخالفی ابراز میکرد با سرسختی تمام بدون اغماض و تساهل میکوشید رای خود را بگرسبی بنشانند. مثلاً این خانم نظرش نسبت به نسل جوان این بود که آنها بی ملاحظه، بدبین به نوع بشر، پرنخوت و نسبت به ارشد های خود حرف نشنو و بی ادب هستند. و در ضمن معتقد بود که بهترین طرز رفتار بانسل جوان این است که بگذارد آنها خودشان راجع بامور زندگی خود تصمیم بگیرند و خود را بسازند. و حتماً لازم است که اولیای اطفال آنها را در چهار دیوار تجربیات قدما و تعصبات بیجای نسل گذشته مقید نسازند، یعنی آنها را بهیچوجه به پیروی از عقاید پیران ملزم و متعهد نکنند. خود مریض فکر میکرد که هر دوی این عقاید ضد و نقیض کاملاً باهم سازگارند. چون برایش غیر ممکن بود تضاد احساسات مسالمت آمیز و خصومت آمیز خود را در خلال این گفتار از هم مشخص کند:

يك حيله و تدبير ديگري كه مريض براي آگاه نشدن و ندیدن تناقض احساسات درونی خود بكار ميبرد اين بود كه تمام اين تمایلات ضد و نقیض را بوسیله اراده در تحت کنترل

شدید خود قرار میداد . در ضمن روانکاوی نمونه‌های مختلفی از این کنترل شدید و از این تدابیر دیده میشد ، از قبیل اشتیاق اجباری به نزدیکی و دوستی با دیگران ، جلوگیری از غضب و فرو بردن خشم خود، میل مفرط قبضه کردن کارهای مختلف و میل راندن مردم و تسلط بر آنها ، وترس و هراس و وحشت و دردهای روانی که مکرراً آزارش میداد و امثال آن. مریض تمام این احساسات را در درون خود جمع میکرد و سعی مینمود ظاهری صبور و آرام داشته باشد . ولی در هر حال این عمل اعصابش را تحت فشار و تشنج شدید و خردکننده‌ای قرار میداد ، چنانکه خستگی شدیدی که غالباً حس میکرد قسمت عمده‌اش مربوط بفشار و سنگینی همین کنترل‌های مداوم بود . گاهی کاملاً از پا درمی‌آمد و آنوقت باطاق خود پناه میبرد و دور از انظار عنان اراده را رها میکرد و خود را بدست طغیان احساساتش میسپرد .

دفاعهای دیگر او شامل مقدار زیادی استدلالهای زیرکانه بود . مثلاً استعداد عجیبی داشت در اینکه برای فرار از مشکل و روبروشدن بامسئله نامطبوع فوراً موضوع بحث را بازرنگی تغییر دهد . یکی از قواعدی که بکار می‌بست این بود که وقتی قافیه را تنک میدید بحث را با مهارت به کلیات میکشید ، و بمحض اینکه میدید موضوع مورد احترازش دارد روشن میشود موضوع دیگری را پیش می‌آورد. شیوه دیگرش این بود که بازرنگی رلهای خود را تغییر دهد ، مثلاً گاهی رل بیگناه اسارت دیده‌ای را بازی میکرد ، و متعاقب آن قیافه فیلسوف مآب يك ایدآلیست را بخود میگرفت ، و پس از آن نقش يك مدیره خانه فعال و اهل عمل را بازی میکرد .

تمام این حالات در موقعی که دکتر روانکاو درباره نتایج نامطلوب افراد در تسلیم و فروتنی بحث میکرد کاملاً مشهود میشد. و همچنین موقعی که درباره ارزشهای غیر واقعی و تصویری و غلط مریض بحث بود یکمرتبه خانم موضوع صحبت را به «پسی میسم» و فلسفه بدبینی میکشانید تا باین طریق بی ارزشی تمام هدف های زندگی ظاهر گردد و در نتیجه موهوم شمردن تمام هدفها، مشکلات و مسائل شخص او هم مورد بحث قرار نگیرد تا او با آن مشکلات روبرو نشود و مجبور باصلاح آن نگردد. روانکاو در آشکار ساختن این حيله‌ها به بیمار کمک کرد و در نتیجه او توانست نحوه تفکر و سنجش خود را اصلاح کند، و نکات اصلی رفتاریهایش را، هر قدر هم وحشتناک باشد، بهمان شکلی که هست به بیند و چاره کند، و البته همین اعمال باعث شد تغییرات مفیدی در شخصیت خود پدید آورد. مریض بهمان اندازه که توانست خود را از حيله‌های این دفاع‌ها خلاص کند، بهمان اندازه قوت روحی خود را زیادتر احساس نمود و در نتیجه خود را کمتر محتاج دید به سفسطه یا تجاهل یا استبداد رأی متوسل شود. و بهمین جهت صریح‌تر، قابل انعطاف‌تر، صدیق‌تر، و شجاع‌تر شد و بخودش اعتماد بیشتر پیدا کرد. فشار شدیدی که کنترل دائمی بر اعصاب او وارد آورده بود تخفیف پیدا کرد و دیگر میتواند بدون اینکه از طغیان احساساتش بیم داشته باشد زندگی کند. از آن پس خودش فهمید که بدون تعصب میتواند در عقایدش تجدید نظر کند و با آزادی کامل بسنجد و به بیند کدام صحیح و کدامیک نا صحیح است و خلاصه بر خودش معلوم کند در زندگی میخواهد

چه نوع شخصی باشد .

در تمام مدت روانکاوی ، با هر پیشرفتی ، مقداری از یأس و ناامیدی که در عمق روح مریض رخنه کرده بود تدریجاً کاسته میشود . مرحله بمرحله روحش قویتر میگردد و صراحت لهجه و صداقت بیشتری در روابطش با مردم پدیدار میشود . احساس اینکه در چنگال تضادهای حل نشدنی گرفتار است بتدریج در او روبه تخفیف گذاشت و طرز فکر مخوف او یعنی بغض و کینه اش نسبت بمردمی که از زندگی لذت میبردند تعدیل پیدا کرد .

تا اینجا بطور خیلی خلاصه شرح دادیم چطور تغییراتی در حال مریض ما پیدا شد . در واقع ما شرح حال يك مریض را فقط بقصد نمونه بیان کردیم تا واضح شود چطور روانکاوی صورت میگیرد ، از آن چه نتایج بدست میآید ، و چطور آن نتایج بدست میآید . تا آنجائیکه تجربیات امروزی ما نشان میدهد اینطریقه روانکاوی را بطور کلی در هر نوع گرفتاریهای روانی میشود بکار برد . ولی البته خصوصیات اخلاقی هر مریض مسائل و مشکلات بخصوصی در بردارد ، بعضی جنبه های اختلالات عصبی ممکن است بطور شدیدتر یا خفیف تری در بعضی از مریضان مشهود شود . روانکاو خودش مشخص است و میتواند جریان روانکاوی را بسته به روحیه مخصوص مریض تغییر دهد . ولی در هر حال وظیفه و مسئولیتی که روانکار و مریض هر دو دارند در همه حال و در هر مورد بقوت خود باقی است .

هدف اصلی در دوران روانکاوی اینست که اولاً مریض آگاه و معتقد بشود باینکه قادر است در حال خود تغییراتی

دهد. ثانیاً خود را تنها و بیکس تصور نکند و برعکس احساس نماید او هم یکی از افراد جامعه و عضو خانواده بشری است. ثالثاً باید سعی کرد که بغض و عناد و حالت هجوم کورکورانه را که در مریض وجود دارد از بین برود. رابعاً باید در دوران روانکاوی روابطش با دیگران طبیعی تر و عاقلانه تر شود و رفتارش بیشتر با در نظر گرفتن موازین عقلی صورت گیرد نه بحکم احساسات سرکش و دور از مصلحت. خامساً باید کمکش کرد تا بتواند روابط گرم و صمیمی با دیگران ایجاد کند. سادساً بتواند از خود در مقابل حملات دیگران دفاع کند. سابعماً باید کمکش کرد تا حس مسئولیتش تقویت شود و خود را مدیر و مسئول امور زندگی خود بداند نه وابسته ب دیگران. ثامنناً باو آموخت که استعدادهای مخفی و خفته خود را پرورش دهد.

بطور کلی روانکاوی به شخص کمک میکند تا بفهمد سنجش ارزشهای او تا بحال از اختلالات روانی او سرچشمه میگرفته و حقیقتاً بنفع او نبوده است. یعنی در واقع این خود حقیقی او نبوده که تشخیص میداده و تصمیم میگرفته و ارزش مطالب را می سنجیده بلکه نفس اماره و دیکتاتور جابری از درون او بجای عقلش نشسته و بوجود و سلیقه و عملش حکومت میکرده است. روانکاوی باو میفهماند که ایده آلهای او ساختگی و باصطلاح قلبی بوده و ارزش حقیقی نداشته است. برایش ثابت میکند که با بدور انداختن این ارزشهای غیر واقعی و هدفهای قلبی شخص به ارزشهای حقیقی وجود خودش و دیگران پی برده و این ارزشها و هدفهای حقیقی به پیشرفت او فوق العاده کمک خواهند کرد.

تا اینجا راجع به نیروهائی که در بوجد آوردن اختلالات عصبی بکار رفته است صحبت کردیم . حال بدن نیست نظری کلی هم به نیروی خلاقه و سازنده‌ای که در این طرز معالجه تجزیه و تحلیلی بکار میافتد بیندازیم و به بینیم تغییراتی که در شخصیت مریض پیدا میشود چگونه و چیست ؟ چون میدانیم که نیروهای عصبی مریض را وادار میکند که دو دستی به اختلالات عصبی خود بچسبد و آنها را حفظ کند . در تجزیه و تحلیل این دسته از نیروها بخوبی معلوم میشود که عملشان ارتجاعی است یعنی این عادات میکوشند خود را حفظ کنند و ثابت بمانند . و بهمین جهت پیشرفت مداوا را بتاخیر میاندازند . بعبارت دیگر در این جنگی که بین ذات انسان و نفس اماره‌اش در گرفته‌در اوایل روانکاوی مریض غالباً خودش قضاوت صحیح و منطقی و مثبت ندارد . بنابراین پیدا کردن و فعالیت واداشتن نیروهای خلاقه و سازنده و مثبت در مریض بزرگترین و مشکلترین مسئله روانکاوی است . در این جنگ حیاتی بهر اندازه تجهیزات قوای ذاتی انسان فراهم تر شود پهمان اندازه بیشتر و بهتر بر نفس اماره یعنی این وجود ناسالم زبان نفهم که در باطن آدم عصبی مشغول حکومت است میشود غلبه کرد .

در اوائل معالجه البته موازنه قدرت بطرف نیروهای مخرب و منفی میچربد و نیروهای مثبت و سازنده تأثیرش بسیار ناچیز است . ولی باهمین ناچیزی بازکار خود را میکند بدلیل اینکه مریض را همین نیروی ناچیز مثبت وادار به تصمیم به معالجه و مراجعه به روانکاو کرده است . حضور در جلسات روانکاوی وادامه دادن بمعالجه خود دلیل واضحی بر تلاش

مثبت مریض است . گوا اینکه در اوایل روانکاوی غالباً این جلسات در نظر مریض بسیار دشوار میآید و حتی اغلب بعضیها در فایده روانکاوی هم شك میکنند . رویهمرفته در این مرحله از روانکاوی نیروهای منفی که مریض را به ثابت نگاهداشتن وضع ناسالم خود وادار میکنند بر اوضاع حاکمند . این ناامیدی و شك و تردید و یأس مریض او را بحال رخوت و اهمال میاندازد و کار روانکاو را بسیار دشوارتر میسازد . سابقاً رسم بر این بود که فقط نیروهای منفی و مخرب را در روانکاوی مورد توجه و دقت قرار دهند . ولی حالا ما بطرز عمل هر دو دسته نیروهای داخلی چه مثبت و چه منفی چه آنهایکه سودمندند و چه آنهایکه مانع پیشرفت کار میشوند توجه میکنیم و در اینصورت بهتر میتوانیم به علل مقاومتی که مریض در مقابل پیشرفت نشان میدهد پی ببریم . در تجزیه و تحلیل هر یک از عناصر اختلالات عصبی همیشه باین نکته بر میخوریم که مریض با این که بمیل خود برای معالجه نزد دکتر آمده معذک جداً مصر است وضع ناسالم خود را ثابت نگهدارد و تغییری در حال خود ندهد . این عناصر و عوامل نشان میدهند با چه سرسختی مریض میخواهد بهمان وضعی که هست بماند . مریض برای نگاهداشتن وضع خود بهر دست آویزی متوسل میشود : لجاجت میکند مجادله مینماید خودشیرینی و ملاطفت و حيله و دوروئی از خود نشان میدهد و حتی گاهی از جواب مثبت یا منفی هم مضایقه میکند تا نگذارد روانکاو تغییراتی در او بوجود آورد . البته ما به این حالتها کاملاً آشنا هستیم و میدانیم که خود واقعی مریض غالباً مخالف معالجه نیست و اگر قسمت ناسالم روح او در

مقابل درمان مقاومت نشان میدهد برای اینست که سالها به آن طرز فکر و طرز زندگی خو گرفته و ناچار است بآن بچسبد چون هنوز غیر از آن متکای دیگری ندارد .

اگر مریض آن موضوع را خوب بفهمد و اگر سایر جنبه‌های اختلالات عصبی بخصوص مسئله بسیار مهم «تعکس» های او کاملا مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد بهتر بواقعیت وضع خود پی میبرد . او خود را موظف میسازد در ارزشها و نظریات خود تجدید نظر کند و در می‌یابد که راه های بهتری برای برآمدن از عهدۀ زندگی وجود دارد . تجزیه و تحلیل این حالتی که در روانکاوی «مقاومت» نامیده میشود باین طرز در بهبودی مریض مؤثر است که او را در کشف استعداد های نهفته و در کارهای مثبت کمک میکند و با این کشف او را قادر میسازد نیروهای منفی را که تا آنوقت مانع و رادع پیشرفت او بوده از میان بردارد . در این صورت عیناً مثل ورزشکاری که هر روز قدری نیرومندتر گردد نیروهای مثبت وجود او بتدریج قویتر میشود و مریض میتواند بطرف هدفهای بهتری پیش برود .



با اینکه در ترجمه این نمونه روانکاوی (که بنا بر خواهش بنده بوسیله بانو مهین فیلی انجام شده) تفسیر و تلخیص و اضافات زیادی بمنظور روشن تر ساختن مطلب نموده‌ام معذک توقع ندارم تمام مطالب آن برای اشخاص دور از اصطلاح واضح گردد . همینقدر هست که از مجموع آن فایده و اهمیت و ضرورت حیاتی خودشناسی بر تو خواننده عزیز ثابت گردد و به ساختن خود و از نو ساختن خود علاقمند گردی . اگر این

شد خودت بطلب برمیآئی و بامکرر در مکرر خواندن این کتاب
هر بار نکته تازه‌ای در وجود خود کشف میکنی و بحل مشکل
دیگری موفق میشوی و نتیجتاً در پیشرفت هر قدم از ناراحتی-
هایت قدری کاسته و بر نیرو و شجاعت و سعادتت مقداری
افزوده خواهد شد .

۱. خ. ن.

لازمست بدانید که فقط ۵ درصد از نیروی
عظیمی را که خداوند بشما داده است صرف
خود می کنید و بقیه بهدر می رود.

با مطالعه این کتاب به ۹۵٪ از نیروهای
نهفته خود دست مییابید و با درهم شکستن
موانع و مشکلات درونی پیروزی شما در صحنه
زندگی قطعی است.

بها: ۲۵ ریال