

عصبیتها و اضطرابهایی که در جامعه امروز نیز می بینیم یکی از بزرگترین مشکلات ماست . به نظر می رسد این امر و این مشکل بخصوص در ایران بسیار بیشتر از سایر ممالک است . (آمارهایی که هر از چندی از قول مسئولین ذکر می شود که در آن به آمار مصرف داروهای اعصاب و ... اشاره میگردد) . این کتاب شاید بتواند به شناخت ریشه ای این امر کمک نموده و در رفع این مشکل و یا سبک تر نمودن آن کمک نماید

نام کتاب : شخصیت عصبی زمانه ما نویسنده : کارن هورنای مترجم : محمد جعفر مصفا

بخشهایی از مطالب این کتاب :

اضطراب اساسی که جرم عصبیت را تشکیل می دهد ؛ معجونی از حالات زیر است:

عناد و خصومت ؛ احساس حقارت و بی ارزشی ؛ احساس بیچارگی ؛ زبونی و ناتوانی ؛ احساس بی دفاعی ؛ تنهایی و بی کسی در دنیایی که مردمش همه قصد آزار ؛ تحقیر ؛ خدعه ؛ نیرنگ ؛ کلاه گذاری و استثمار و سوء نیت دارند

ترس و اضطراب شدید ؛ احساس ناتوانی و عجز ؛ احساس بی ارزشی و حقارت ؛ عطش شدید برای رقابت و تفوق و ترس از شکست ؛ انزوا و جدایی عاطفی از دیگران ؛ بی اعتمادی کلی نسبت به خود و دیگران و انواع تضادها. اینها اصولی است که در همه افراد عصبی به چشم میخورد

رابطه و برخورد افراد در 5 زمینه ای که من بررسی کرده ام چگونه است:

- 1- مسئله داد و ستد محبت: افراد عصبی در جوامع امروز احتیاج و عطش شدید و اتکایی به محبت دیگران است . که در مورد شخص عصبی به یک احتیاج حیاتی تبدیل می شود. و با وجود تشنگی به محبت خودشان نمیتوانند به نسبت به دیگران محبت داشته باشند و خالصانه مهر ورزند
- 2- تصور شخص نسبت به ارزش خویش : کسی که احتیاج وافر به محبت دیگران دارد باطنا احساس بی ارزشی ؛ حقارت ؛ ضعف روحی و عدم اعتماد به نفس نسبی می کند. یا درست تر بگوئیم احتیاج به جلب محبت ناشی از این ضعفهاست
- 3- مسئله ابراز وجود: چون نسبت به ارزش خود دچار تردید است مسلماً قدرت ابراز وجود نیز نخواهد داشت . قادر نیست به دیگران فرمان بدهد- حتی به افرادی که زیر دست او کار میکنند . قدرت نه گفتن ندارد
- 4- مسئله تعرض و پرخاشگری: برخلاف تیپ مهر طلبی آنان را تبدیل به افرادی بسیار خشن ؛ متعدي ؛ زورگو و پرخاشگر می نماید. مدام دیگران را تحقیر و ملامت می کنند. شکل دیگر حالتی پرخاشگرانه

؛ تعکس این حالتهاست یعنی فرد تصور می کند دیگران نسبت به او حالتهاي تهاجمي دارند نه او نسبت به آنها

5- مسائل جنسي : به دو صورت میل و عطش افراطي يا بصورت خود داري از این امور

اضطراب در ساختمان عصبيت حکم موتور محرک رادارد.

يکي از کیفیات ناشي از اضطراب ؛ احساس یاس و بي دفاعي و ناتواني فوق العاده شديد است چنان احساس درماندگي مي کند که قدرت انجام هر کاري از او سلب مي شود

تفاوت ترس و اضطراب : در هنگام ترس وجود انسان یک کیفیت دفاعي پر تحرک ؛ مثبت و فعال پیدا مي کند ؛ ولي در حالت اضطراب یک کیفیت روجي مایوس و بي دفاع و بي تحرک و نا توان در او ایجاد میشود تاکتیکها و روش فرار و کتمان اضطراب :

- منطق تراشي : پیدا کردن دلایل و عوامل خارجي براي اضطراب
- انکار
- تخدير : پناه بردن به الکل و مواد مخدر
- اجتناب : دور نگه داشتن خود از موقعیتهایی که احتمال تحریک اضطراب هست . که باعث ترمزهایی مي شود و قادر به انجام بسیاری از کارها نبوده و فکر نمیکنند. این ترمزها حتي ممکن است کیفیت کار فرد را تحت تاثیر قرار دهد.

تمام کارهاي فرد مضطرب توام با دستپاچگي ؛ ناشیانه ؛ غير متشخصانه است مثلا اگر رئیس هست با کارمندان زیر دست طوري با من و من و پوزش طلبانه حرف مي زند انگار آنها رئیس اند و او کارمند زیر دست آنها

سرکوب نمودن نفرت: زمانی که شخص بایستی اعتراض نماید این طور وانمود می کند که اصلا مورد و موجبي براي رنجش ؛ خشم و اعتراض وجود ندارد. لذا با این نمود نیازی به دفاع و پرخاش و اعتراض علیه تعدیات و اهانت دیگران نیست . اما نتیجه این امر این است که شخص در گوشه ذهن خود میداند و لذا منجر به نوعي حالت اضطراب توام با احساس شرم و دورویی و بي صداقتي است

4 روش مصون بودن از آزار دیگران در جوامع امروز :

- جلب محبت : اگر من بتوانم محبت شما را جلب کنم ؛ شما آزارم نخواهید داد
- تسلیم و انقیاد : اگر اطاعت کنم از آزار شما در امان خواهم ماند

- کسب قدرت: اگر من قدرت داشته باشم هیچ کس نمیتواند آزارم دهد
- عزلت گزینی: سعی در بی نیازی خود از دیگران. باید توجه داشت که ثروت طلبی با افراد قدرت متفاوت است. عزلت طلبها ثروت را برای بی نیازی از دیگران می خواهد در حالیکه قدرت طلب ثروت را وسیله اعمال قدرت و تسلط خود بر دیگران قرار می دهد. اولی ثروت را خرج نمیکند زیرا همیشه نگران است اتفاق غیر مترقبه ای رخ دهد ولی دومی حداکثر استفاده را می برد

مهم ترین علت شکست شخص عصبی در جلب محبت؛ خشم و نفرت شدیدی است که در عمق وجودش نهفته است

تفاوت محبت عصبی با عادی: انسان سالم می گوید "من محبت شما را دوست دارم و از آن لذت می برم" ولی شخص عصبی می گوید: "من به محبت شما محتاجم و مجبورم به هر قیمتی آن را بدست آورم - ولو اینکه از آن لذتی هم نبرم"

میل به محروم ساختن و احتیاج به زرنگتر بودن در آنها منجر به انواع حساسیتها و کج رفتاریها میشود. مثلا شخص عصبی دلش میخواهد همه کس برای او مقداری امتیازات ویژه قائل شوند. یکی از خصوصیات این افراد امساک یا لئامت است. اگر قرار باشد پولی به کسی بدهند - پولی که حق اوست - بقدری امروز و فردا میکنند که طرف بیچاره میشود و یا در دادن اطلاعات یا اگر حس کنند کسی از معاشرت آنها لذت می برد در معاشرت با او خودداری می کنند. البته خود افراد به این مسئله به هیچ وجه آگاهی ندارند

طرح زیر ترسیم کلی ساختمان روحی عصبیهایی است که برای جبران ضعف از تاکتیک قدرت طلبی؛ پرستیژ طلبی؛ ثروت طلبی متوسل می شوند:

هدف تلاش	دفاع در مقابل	شکل ارضا خشم و نفرت
کسب قدرت	احساس ناتوانی و درماندگی	میل به تسلط
کسب پرستیژ	احساس حقارت	میل به تحقیر دیگران
کسب ثروت	احساس فقر (مادی و معنوی)	میل به محروم ساختن دیگران

تفاوت رقابت معمولی با عصبی:

1. شخص عصبی در هر زمینه ای خود را با دیگران مقایسه می کند. مثلا مدام هوش؛ جذابیت؛ شهرت و... خود را مقایسه می کند
2. بی نظیر و استثنایی باشد بهترین و برترین باشد. اگر کتابی می نویسد انتظار دارد در حد شکسپیر باشد

3. در رقابت عصبی مقداری عناد و نفرت نهفته است

میل شکست دادن دیگران مقداری ترس و اضطراب در شخص عصبی بوجود می آورد زیرا انتظار تلافی و انتقام دیگری را دارد

چرا شخص عصبی از آفتابی شدن شخصیت خود می ترسد؟ مهم ترین عامل ترس از دورویی اوست