

## آسیب‌شناسی و روان‌درمانی گروهی از یونگ تا شونمن

دکتر سید جلال یونسی<sup>۱</sup>

بخش نخست: نگاهی نو در آسیب‌شناسی روانی و روان‌درمانی

چکیده:

منابع تکوین خود نقش بارزی در توجیه آسیب‌های روانی در افراد دارند. شونمن (۱۹۸۴)، (۱۹۸۱) سه را منبع برای تکوین خود ذکر نموده است که همگرایی بالایی با دو قطب شخصیتی یونگ (۱۹۳۳) در مورد شخصیت اشخاص دارد. با استفاده از دو اصل تعادل و انترویی که در مورد توزیع انرژی روانی از طرف یونگ ارائه شده است، موضوع سلامت و نابهنجاری روانی مورد مطالعه قرار گرفته است. در این مقاله سعی در بررسی انواع اختلالات و آسیب‌های روانی در سطح جامعه و فرد با توجه به میزان بکارگیری هر یک از منابع تکوین خود، می‌گردد. آسیب‌های موجود در سطح فرهنگ نسل موجود با توجه به تحقیقات در این زمینه و تجارب بالینی نویسنده توضیح داده شده است. مطابقت قوانین حاکم بر روان فرد با جامعه و جهان از دیدگاه یونگ مورد توجه قرار گرفته است. تشابه نظریه شونمن با نظرات ادیان الهی بویژه اسلام در مورد نفس مورد بررسی قرار گرفته و در این زمینه نظرانی در مورد اعتدال در منابع مختلف تکوین خود ارائه شده است.

واژه‌های کلیدی: آسیب‌شناسی روانی - یونگ - شونمن - منابع تکوین خود - خود پنداره

<sup>۱</sup> روان‌شناس بالینی - عضو هیئت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی - اوین - تهران - Email: jyounesi@uswr.ac.ir

دکترای تخصصی در رشته روانشناسی بالینی از انیستیتو روانپزشکی - دانشگاه لندن

**Abstract:**

*Schoeneman (1981, 1984) believes that: self-knowledge has three sources: Social feedback, self-observation, and social comparison. In Jung approach, self-observation can be considered through introversion pole and social comparison and feedback may be seen in the field of extroversion. Reasonable equivalence and harmony among these sources may result in psychological well being otherwise we should expect to emerge some psychological disorders among people. This well being can be explained in term of self-hood, which Jung expressed in his theory about personality. Psychopathology of some disorders has been discussed by his theory.*

**Keywords:** Jung, schoeneman, sources of self-knowledge, psychopatholog

**مقدمه:**

روان‌شناسان در ارتباط با تکوین خود (Self) منابع متعددی را ذکر نموده‌اند که بر اساس آن، خود در انسانها شکل یافته و تحول می‌یابد. شونمن (۱۹۸۴، ۱۹۸۱) با مروری بر مطالعات و تحقیقات متعدد انجام شده در مورد خود، توانست سه منبع را به عنوان منابع اصلی تکوین خود ذکر کند: ۱- خود مشاهده‌گری (Self Observation) ۲- مقایسه اجتماعی (Social Comparison) ۳- پسخوراندن‌های اجتماعی (Social Feedbacks).

این روان‌شناس اعتقاد دارد که بکارگیری هر یک از این منابع بر اساس اقتضای مراحل مختلف تحول روانشناختی می‌باشد. به گونه‌ای که کودکان در سنین پایین (بعد از ۳ سالگی) در ابتدا شروع به استفاده از مقایسه اجتماعی می‌کنند (ماستر ۱۹۷۱). در سنین بالاتر از ۶ سالگی کودکان بیشتر از منبع پسخوراندن‌های اجتماعی استفاده می‌کنند و در سنین بالای بلوغ و نوجوانی استفاده از خود نظاره‌گری به اوج خود می‌رسد (روزنبرگ، ۱۹۸۵). در سنین جوانی و بزرگسالی به نظر می‌رسد که تمام انسانها اعم از زن و مرد به نحوی این منابع را استفاده می‌کنند. اگر ما نگاهی اجمالی به خود (Self) انسانها بیندازیم حضور این سه منبع را در فرآیند تکوین خود می‌بینیم. در این زمینه تفاوت‌های فردی در تمام انسانها وجود دارد به گونه‌ای که بر اساس میزان استفاده از این منابع و اینکه هر یک از این منابع چه مقدار سهم در تکوین خود دارند افراد تفاوت‌های بارزی با یکدیگر داشته و بر این مبنا میزان سلامت و یا

ناپهنجاری روانی افراد در سطح فرد و اجتماع مشخص می‌شود. یکی از روانشناسان معاصر این سه منبع را با اسامی متفاوتی مد نظر قرار می‌دهد (بندورا ۱۹۹۴)<sup>۱</sup>.

### الف - خودمشاهده‌گری

ما انسانها بسیاری از موارد خود را مورد مذاقه قرار می‌دهیم و با این مشاهده‌گری علاوه بر اینکه آگاهی بر حالات، افکار و احساسات خود می‌یابیم بسیاری از تغییرات مهم در خود ایجاد می‌کنیم. بسیاری از موارد این منبع در کنار منابع دیگر و در مواقعی به تنهایی عمل می‌کند: برای مثال زمانیکه ما غمگین و یا مضطرب هستیم و بیا احساس دردی داریم، تلاش می‌کنیم کاری کنیم و تغییری ایجاد کنیم تا از این وضع رها شویم. توسط منبع خود مشاهده‌گری می‌توانیم عادات و رفتارهای نا مطلوب را در خود کنترل نموده و یا حذف کنیم. توسط این منبع می‌توان از وقوع رفتاری خاص در خود جلوگیری کرد. این منبع با به کار گیری سیستم خود تنظیمی می‌تواند بسیاری از افکار و عواطف و در کل شناخت ما را تحت کنترل درآورد (ولز ۲۰۰۱) و حتی این منبع با باز نمودن باب فراشناخت، می‌تواند به عنوان عاملی در ایجاد و ابقاء بسیاری از اختلالات روانی و یا درمان آنان مد نظر قرار گیرد (همان منبع). یکی از روان‌شناسان با ارائه تئوری خاصی تاکید دارد که مردم خود را توسط مشاهده نمودن رفتار ظاهری خود، افکار و احساسات داخلی و شرایط تحریکی خود، می‌شناسند (بم ۱۹۶۳). این تئوری ارزش بسیار بالایی برای خود هشیاری (Self Awareness) به عنوان اساسی برای دانش خود قائل است. این هشیاری از خود دو نوع است (ویک لند و دوآل ۱۹۷۱): ۱- خود هشیاری مفعولی - هشیاری در مورد خود به عنوان موضوع جدا از محیط اطراف فرد مد نظر قرار می‌گیرد و فرد در این فرایند تمرکز بر خود جدا از اطراف خود دارد. ۲- خود هشیاری فاعلی - که تمرکز بر محیط اطراف بیشتر از خود است. روزنبرگ (۱۹۸۵) اعتقاد دارد که خود هشیاری نوع اول، اشتغال ذهنی با خویشتن است که در سنین بالای نوجوانی اتفاق می‌افتد (دوره هویت جویی) در حالیکه در نوع دوم، آگاهی از خود موضوعی می‌باشد براساس آنچه دیگران مشاهده می‌کنند. این نوع خود هشیاری در اوایل دوره نوجوانی قبل از ۱۴ سالگی اتفاق می‌افتد که اضطراب اجتماعی را نتیجه می‌دهد.

<sup>۱</sup> Performance Accomplishment and emotional arousal (Self observation)  
Verbal Persuasion (feedback), and Vicarious experience.

در ادیان الهی به موضوع خود مشاهده گری و نتیجتاً آگاهی و شناخت از خود اهمیت زیادی داده شده است. یکی از راه‌های پیشگیری از گناه و یا انجام توبه خود مشاهده گری است. قرآن در این زمینه مومنان را به رجوع به خودشان تشویق می‌کند (ای مومنان شما را باد به رعایت نفس خودتان..... آیه ۱۰۵ سوره مائده). در انجیل انجام گناه به عنوان عاملی در ظلم به خود و خود آگاهی و آگاهی از خود تلقی می‌شود: گویا شخص با انجام خطا به حریم آگاهی و خود آگاهی خویش تعدی می‌کند. در دین اسلام فراموشی خود در طول فراموشی خدا قرار گرفته است: و مانند کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند و خدا به خاطر این فراموشی نفس شان (خودشان) را از یادشان برد، ایشان همانا فاسقند (آیه ۱۹ سوره حشر). در تفسیر آیه ۱۰۵ سوره مائده، مفسر کبیر قرآن و فیلسوف بزرگ مرحوم علامه طباطبایی سخنان بسیار فراوانی دارد. به گونه ای که این آیه شریفه را از ابعاد مختلف مورد بحث و تفسیر قرار می‌دهد (المیزان ج ۶). ایشان با تمسک به روایات متعدد در این زمینه اشاره دارند که یکی از بهترین و با مطمئن ترین راه شناخت خدا، شناخت خود است: خود شناس ترین شما، خداشناس ترین شماست. کسی که خود را شناخت، خدا را شناخت (حضرت علی علیه السلام). در اسلام جهت شناخت خدا و رسیدن به حق تعالی، دو نوع سیر در نظر گرفته شده است: سیر در آفاق و سیر در انفس (سوره سجده آیه ۵۳). سیر اول توجه به غیبر خود (شامل طبیعت و اجتماع است) در حالیکه سیر دوم سفری در درون خود است که از توجه به خود آغاز میشود. از مولا علی (ع) روایت شده که سیر دوم برای شناخت و رسیدن به حق تعالی بهتر است.

به نظر می‌رسد که تمام ادیان الهی در بحث هدایت انسانها این منبع مربوط به تکوین خود را به عنوان پایگاهی بسیار مهم تلقی نموده اند.

آنچه مسلم است این منبع (خود مشاهده گری) نقش مهمی در رابطه با تکوین خود داراست و هرچه انسان مسن تر می‌شود شاید سهم این منبع در جهت دهی و هدایت کنش های مختلف خود بیشتر می‌شود (یونگ ۱۹۶۰).

#### ب- مقایسه اجتماعی:

بعضی از محققین مانند فستینگر (۱۹۵۴) اعتقاد داشتند که مقایسه اجتماعی منبع مهمی در ارزیابی و تکوین خود می‌باشد. وی معتقد بود که این منبع به افراد کمک می‌کند که هر گونه بی‌ثباتی در ارزشیابی خود را کاهش داده و کنترل کنند. مشاهده وضعیت دیگران منبع

اطلاعاتی مهمی برای تکوین خود است که در فرآیند مقایسه خود با دیگران عملی می‌شود. فستینگر بر این باور بود که مردم ترجیح می‌دهند تا خودشان را توسط خصوصیات ارزشیابی کنند که سراسر است، عینی، غیر ذهنی و ملموس باشند. زمانیکه این خصوصیات و معیارها وجود ندارند، آنها تمایل دارند که خودشان را در مقایسه با دیگران ارزیابی کنند زیرا که دیگران به عنوان معیارهای عینی برای آنان مطرح می‌شوند. شاید یکی از دلایل برای استفاده زود هنگام کودکان از این منبع (ماستر ۱۹۷۱) همین ملموس بودن و عینی بودن آن باشد. مارش و پارکر (۱۹۸۴) در مطالعه با کودکان دریافتند که مفهوم خود در میان کودکان به طور جدی توسط توانمندی‌های همقطاران و همکلاسپهانشان تحت تاثیر واقع می‌شود: زمانیکه کودکی در میان همقطارانی قرار دارد که توانمندی بیشتری نسبت به وی دارند، او ارزشیابی پایینی از خود دارد و بالعکس چنانچه همقطاران در سطح پایین تری هستند او ارزشیابی بهتری از خود دارد.

بعضی از روان‌شناسان فرآیند مقایسه اجتماعی را در میان بزرگسالان از دو بعد مورد ملاحظه قرار می‌دهند: ۱- مقایسه با بالاتر از خود (ویا ادراک دیگران در سطح بالاتر از خود) که همواره نارضایتی از خود را برای فرد مقایسه‌کننده در پی دارد حتی اگر فرد در شرایط بالا و خوبی از امکانات و خصوصیات باشد (کش ۱۹۹۰، تامسون و دیگران ۱۹۹۹).

۲- مقایسه با پایین تر از خود (ویا ادراک دیگران در سطح پایین تر از خود) که بیشتر برای فرد مقایسه‌کننده رضایت از خود و یا عبرت آموزی را در پی دارد (لوک وود ۲۰۰۰، یونسی و محمدی ۱۳۸۱). شاید نمودی از این عبرت آموزی را بتوان در سخن حکیمان یساف: "ادب از که آموختی از بی ادبان". بر این اساس بعضی از روان‌شناسان اخیرا دریافتند که مقایسه خود با افراد پایین تر از خود تنها باعث سکون و رضایت از خویش نمی‌شود بلکه می‌تواند انسانها را از افتادن به گرداب‌های سقوط و شکست بازدارد (لوک وود ۲۰۰۰). تحقیقات متعدد در میان بزرگسالان نیز بر نقش بسیار مهم مقایسه اجتماعی را در رابطه با خود پنداری و تصور بدنی تاکید دارند (هینبرگ و تامسون ۱۹۹۲). این روان‌شناسان اعتقاد دارند که مقایسه اجتماعی عاملی اساسی در پیدایش اختلالات مربوط به تصور بدنی است. اختلالاتی که در کشور های غربی دارای شیوع بالایی است و متأسفانه در ایران نیز اخیرا فراوانی قابل توجهی را پیدا کرده است. بعضی از محققین معتقدند که توصیف خود بر اساس روابط بین فردی عاملی مهم در

تحول روانی نوجوانان است (مانتیمایور و ایزن ۱۹۷۷). این عامل حتی در مراحل بالاتر تحول نیز در ارزیابی از خود اهمیت دارد.

در تحقیقی که به صورت مقایسه بین فرهنگ ایران و انگلیس و ایران صورت گرفت، نتیجه نشان داد که کودکان و نوجوانان ایرانی در مقوله مقایسه اجتماعی، خانواده را الگو قرار داده و بر اساس آن مفاهیم مربوط به بدن را شکل می‌دهند در حالیکه کودکان و نوجوانان انگلیسی بیشتر همقطاران را الگو در شکل دادن مفاهیم بدنی قرار دادند (یونسی ۱۹۹۸، ۲۰۰۰). بعضی از روان‌شناسان مانند البرت بندورا (۱۹۹۴) یادگیری اجتماعی را از عوامل بسیار مهم در پیدایش و حذف و تعدیل رفتارها می‌دانند. در یادگیری اجتماعی، مدل‌ها و الگوها در فرآیند مقایسه اجتماعی اثر بخشی خودشان را نشان می‌دهند.

### ج- پسخوراند های اجتماعی:

مفهوم خود در افراد می‌تواند توسط پسخوراند های اجتماعی که آنها در سافت می‌کنند شکل یافته و تحت تاثیر واقع شود. بعضی از محققین که به تئوری تعامل بین فردی اعتقاد دارند، تاکید فراوان بر پسخوراند های اجتماعی به عنوان ایجاد کننده مفهوم خود دارند (مید ۱۹۳۴). این محققان اذعان داشتند که آگاهی از خود زمانی شکل می‌گیرد که شخص از دیدگاه دیگران آگاه میشود. کلمه *feedback* برای سالها در فیزیولوژی استفاده شده است و این اصطلاح در حقیقت از فیزیولوژی وارد روانشناسی گردیده است. در فیزیولوژی قسمتی از پاسخ می‌تواند به محرک بازگشته و آن را اصلاح کند، این فرآیند پسخوراند نامیده می‌شود (دورکین ۱۹۹۳). در روان‌شناسی دیدگاهی که شخصی در رابطه با اعمال، رفتار، عقاید و حتی قیافه ظاهری ما بیان می‌کند می‌تواند برای خود ما پس‌خوراندی را فراهم کند که ما بر اساس آن تغییرات لازم را در خود ایجاد کنیم. ما انسانها در روابط اجتماعی خود به طور دائمی این پسخوراند‌ها را دریافت می‌کنیم: بعضی را می‌پذیریم و بعضی را رد می‌کنیم.

بعضی از روان‌شناسان معتقد به تئوری شخصیتی جرج کلی (۱۹۵۵)، اعتقاد دارند که شکل‌گیری ساختارهای ذهنی ما نه تنها تحت تاثیر آگاهی فردی بلکه آگاهی اجتماعی ماست (ویتر ۱۹۹۲). قسمت اعظم این آگاهی توسط پسخوراند های اجتماعی شکل می‌گیرد. مروری بر ادبیات پژوهشی در این زمینه نشان می‌دهد که فیدبک های اجتماعی به عنوان منبعی برای دانش خود در طول کودکی و بزرگسالی با میزان و شدت متفاوت، تحول می‌یابد. شنومن و دیگران (۱۹۸۴) دریافتند که کودکان هرچه مسن‌تر می‌شوند این منبع را با کیفیت بیشتری

بکار گرفته و در مقایسه با منابع دیگر تکوین خود، این منبع به عنوان بهترین منبع قرار می‌گیرد. هرچه کودکان از خود میان بینی فاصله می‌گیرند بهتر می‌توانند پسخوراندهای اجتماعی را درک کرده و بکار گیرند (پیازه ۱۹۳۰). با اینحال تحقیقات نشان می‌دهد که خط تحول در این زمینه را نمی‌توان مستقیم فرض نمود. زیرا ال‌کابند و بوئن (۱۹۷۹) دریافتند که نوجوانان مسن‌تر در اواخر دوره نوجوانی (۱۵ سالگی به بالا) از این منبع نسبت به نوجوانان کم‌سن‌تر، کمتر استفاده می‌کنند. به نظر می‌رسد که با افزایش سن و نزدیک شدن به بزرگسالی بار تاثیر پسخوراندهای اجتماعی در تکوین خود نسبت دوره اولیه نوجوانی کاهش می‌یابد. لهی و شیرک (۱۹۸۵) استدلال جالبی برای این کاهش دارند: **تاثیر تحول اخلاقی در این فرآیند.** آنها اعتقاد دارند که با افزایش سن، استدلال در رابطه با امور مختلف از جهت داده شدن توسط دیگران (فیدبک اجتماعی) به جهت یافتن توسط خود (خود مشاهده‌گری) تغییر می‌یابد. در حقیقت نظرات و قضاوت دیگران کمتر شکل‌دهنده استدلال‌های نوجوان می‌گردد بلکه این قضاوت خود نوجوان است که مهمترین نقش را داراست. این دیدگاه با نظر روزنبرگ (۱۹۸۵) در مورد افزایش میزان خود مشاهده‌گری در نوجوان مسن همخوانی دارد.

## آسیب‌شناسی روانی در سطح فردی

### آسیب‌شناسی اشخاص کاریکاتوری

پرفسور یونگ دو اصل مهم را در رابطه با شخصیت مطرح کرده است که شاید اشاره بدانها در مقوله تکوین خود مفید باشد. وی دو اصل **تعادل و انترویی** که از ترمودینامیک گرفته شده است در مورد شخصیت و روان انسان بیان می‌کند (یونگ، ۱۹۶۰، مدی ۱۹۹۶) بر اساس قانون تعادل، انرژی روانی تمایل دارد که به طور متعادل در رابطه با هر عقیده ای و یا فکری و یا به معنای کلی کلمه هر قسمتی از شخصیت و روان توزیع شود. بنابراین اصل انترویی هر عقیده و یا فکری و یا به معنای کلی کلمه هر قسمتی از روان چنانچه انرژی روانی بیشتری داشته باشد خود تمایل به از دست دادن آن انرژی به نفع قسمت‌هایی دارد که انرژی کمتری دارند. شخصیت سالم در دیدگاه یونگ شخصیتی است که تعادلی از نیروهای مختلف را ایجاد کرده باشد به گونه‌ای که در اثر تعادل نیروها به نوعی وحدت (Unity) که نشئت گرفته از هماهنگی و همخوانی نیروها و نتیجتاً قسمت‌های مختلف شخصیت است رسیده باشد. رسیدن به این مرحله با عنوان مفهوم خودیت (Selfhood) تعبیر می‌شود (مدی ۱۹۹۶) رسیدن به

این تعادل و نتیجتاً خودیت در تمام انسانها اتفاق نمی‌افتد بلکه عده ای کمی از انسانها موفق به رسیدن به چنین مرحله ای می‌شوند. بنابراین هرچه انسانها از این تعادل در خود دور باشند به نابهنجاری های روانی نزدیک ترند. سوال اساسی که در اینجا مطرح می‌شود این است: اگر این منابع سه گانه تکوین خود به طور متعادل بر اساس مقتضیات سن و تحول بکار گرفته نشوند، آیا ممکن است که ما شاهد بعضی نا بهنجاری های روانی در افراد باشیم؟ به عبارت بهتر افراط و تفریط در بکار گیری هریک از این منابع، آیا می‌تواند زمینه ساز بعضی آسیب های روانی بوده و یا همگرایی هایی را نا بهنجاری های روانی نشان دهد؟

آنچه مسلم است عدم تعادل در بکارگیری این منابع قطعاً مشکلاتی را برای فرد ایجاد می‌کند. در این زمینه تحقیقات مختلف بر این نکته تاکید دارند (که در این مقاله بدان پرداخته خواهد شد) همچنین تجارب بالینی مولف این مقاله با بیش از صدها بیمار تاحدی زیاد موید این نظر است. با این عدم تعادل ها در خود ما شاهد نمود افرادی هستیم که ویژگی های کاریکاتوری در شخصیت آنان به طور کامل هویدا است. منظور از کاریکاتوری بودن این است که این اشخاص تمام جنبه های مختلف که یک انسان بهنجار ممکن است داشته باشند دارا هستند ولی در این جنبه شکل هایی از افراط و تفریط وجود دارد. یک کاریکاتور فرقتش با یک نقاشی معمولی این است که در کاریکاتور بر اساس منظور خاص کاریکاتوریست به بعضی از ابعاد فرد مورد نظر بیش از اندازه تاکید میشود در حالی که به ابعاد دیگر بسیار کم تاکید میگردد که نتیجه اش بروز شکلی است که از جهاتی واقعی است و از جهاتی دیگر انطباق با واقعیت ندارد. این عدم تعادل در خود را می‌توان به شکل های مختلف دید که عبارتند از:

**الف- افزایش شدید خود مشاهده گری و کاهش شدید در بکار گیری مقایسه اجتماعی و پسخوراند های اجتماعی:**

خود مشاهده گری همواره آگاهی از خود و حالات خود را در پی خواهد داشت. در مواردی که استفاده از این منبع شدت یافته و به موازات آن کاهش شدید استفاده از سایر منابع همراه شده است، ما نوعی خود اشتغالی ذهنی و نتیجتاً نوعی شدت در توجه تمرکز یافته بر خود

(Self Focused Attention) را در میان افراد می‌بینیم که می‌تواند منتهی به سندرم های بالینی و اختلالاتی مانند افسردگی، اختلال هراس، اضطراب اجتماعی، اسکیزوفرنیا و الکلیسم



گردد (وودرف- بردن و دیگران ۲۰۰۱). یکی از محققان با مرور بر ادبیات پژوهشی در این زمینه پیشنهاد کرده است که تمرکز بر خود می‌تواند فرآیندی نامشخص فرض شود که در تمام آسیب‌های روانی وجود دارد (اینگرام ۱۹۹۰). ارتباط معناداری بین توجه تمرکز یافته بر خود و علائم افسردگی یافته شد (اسمیت و گرینبرگ ۱۹۸۱). در پژوهشی با گروهی از افراد عادی، همخوانی بین عاطفه منفی و توجه تمرکز یافته بر خود مشاهده گردید (وود سلنزبرک، و دیگران ۱۹۹۰). در مطالعه‌ای دیگر یافته شد که افسردگی که اضطراب بالایی در رابطه با سخنرانی در جمع نشان می‌دهند، دارای توجه شدید تمرکز یافته بر خود و ضعف ارائه خود در جمع بودند. افراد در موقعیت‌هایی که دچار اضطراب اجتماعی می‌شوند به شدت توجه به حالات خود و علائم بدنی ناشی از اضطراب را دارند و از اینکه این حالات در ذهن مشاهده کنندگان در جمع چگونه جلوه‌گر شود بسیار نگران‌اند (کلارک ۱۹۹۶). خود مشاهده‌گری در قالب افزایش فعالیت فزایش می‌تواند سبب ابقاء اختلال و سواسی- اجباری شده (شفرورن ۱۹۹۹) و باعث تشدید افسرده‌گی گردد (افسردگی برای افسردگی). بعضی از محققان با پیش کشیدن جدال قدیمی وجود اول مرغ یا تخم مرغ، در پی این عقیده هستند که تجارب عاطفی می‌تواند توجه تمرکز یافته بر خود را تشدید نماید به گونه‌ای که خلق افسرده تمرکز بر خود را تشدید می‌کند در حالیکه خلق شاد بالعکس عمل می‌کند (وود و دیگران ۱۹۹۰). با مروری بر تحقیقات انجام شده در مورد تکوین خود که توسط شنومن (۱۹۸۱، ۱۹۸۴) صورت گرفته است، خود مشاهده‌گری از منابع تکوین خود به حساب می‌آید. لذا با اصل موضوعه قرار دادن این نظر قبول اینکه تجارب عاطفی خود مشاهده‌گری را تشدید کند کمی مشکل به نظر می‌رسد. تجارب بالینی مولف این مقاله نشان می‌دهد که علاوه بر افسردگی و اضطراب به طور اعم، شدت فعالیت‌های خود مشاهده‌گری می‌تواند به طور اخص خود اشتغالی ذهنی در رابطه با بدن، اختلال و سواسی- اجباری، افکار اضطرابی، و کاهش شدید روابط اجتماعی و کاهش شدید در آستانه دریافت استرسورهای روانی را در بر داشته باشد. این گونه افراد غالباً دارای شبکه روابط اجتماعی بسیار محدود بوده و بواسطه در خود فرو رفتگی بسیار بالا، نوعی بریدگی از گروه و اجتماع را نشان می‌دهند. هم چنین افراد افسرده‌ای که از منبع خود مشاهده‌گری با شدت بسیار بالایی استفاده می‌کنند غالباً نشخوار فکری بالایی را نشان می‌دهند. تحقیقات نشان می‌دهد که کثرت نشخوار فکری می‌تواند عاملی برای ابقاء و نگهداری افسردگی باشد و نتیجتاً درمان را بامشکل مواجه می‌کند

(شمالینگ، و دیگران ۲۰۰۲). تجارب بالینی در رابطه با کاربرد شناخت درمانی با افراد افسرده نشان می‌دهد: بیمارانی که به علت کثرت استفاده از خود مشاهده‌گری دارای تورم در این منبع تکوین خود بودند، بیشترین بن بست‌ها در شناخت در مانی (یونسی ۱۳۷۹) در رابطه با اینگونه بیماران ایجاد می‌گردید و اظهار می‌داشتند: که چالش‌های منطقی و شناختی ذهن آنان را تغییر داده ولی قلب آنان متاثر نشده و تغییر نیافته است (تیزدل ۱۹۹۳): "آنچه آقای دکتر شما می‌گویید ذهن من می‌پذیرد ولی قلب من چیزی دیگر می‌گوید". شاید از عوامل ایجاد بن بست در شناخت درمانی کثرت نشخوارهای فکری است که باعث استحکام هر چه بیشتر اعتقادات شناختی شده و در نمودی از اعتقادات قلبی خود را نشان می‌دهد. برخلاف نظر تیزدل که معتقد بود اعتقادات قلبی (هیجانی) همان دلالت‌های اعتقادات ذهنی (شناختی) هستند که در سطوح بالای ذهن عمل می‌کنند و باعث کندی شناخت درمانی و ایجاد بن بست میشوند (یونسی ۱۳۸۱، ۱۳۷۹، تیزدل ۱۹۹۳)، مولف این مقاله بر اساس مشاهدات بالینی معتقد است که اعتقادات قلبی نوعی عادات فکری هستند که افزایش نشخوارهای فکری در بیماران افسرده، استحکام هر چه بیشتر این نوع اعتقادات را نتیجه می‌دهد. در این زمینه بهتر است به تشابه کارکرد شرطی سازی نهانی

(Covert Conditioning) و کارکرد نشخوار فکری توجه شود. همانگونه که شرطی‌سازی نهانی در ایجاد، استحکام و حتی حذف و تغییر الگوها و عادات رفتاری و فکری می‌تواند عمل کند (والکر و دیگران ۱۹۸۱)، نشخوار فکری نیز با پیگیری چنین کنش‌مشابهی می‌تواند استحکام‌هایی را در اعتقادات شناختی ایجاد کند که برای بیمار به صورت اعتقادات قلبی ظهور یابد. البته نیاز به تحقیقات تجربی بیشتر در این زمینه است تا چگونگی و زمینه‌های کارکرد نشخوار فکری را در ایجاد بن بست‌های یاد شده در شناخت در مانی را نشان دهد.

محققان دو گونه توجه و تمرکز به خود را مورد نظر قرار داده‌اند: ۱- توجه و تمرکز به خود مشکل‌ساز ۲- توجه و تمرکز به خود بهنجار. این محققان اعتقاد دارند که تفاوت کیفی و کمی در بین این دو فرآیند شناختی دیده می‌شود (وودرف-سردن و دیگران ۲۰۰۱). در این زمینه اینگرام (۱۹۹۰) معتقد است که تمرکز بر خود، زمانی آسیب‌زا و مسئله‌ساز است که در شدت و درجه‌ای مفرط و بیش از اندازه بوده و مدت زمانی طولانی ادامه یابد همچنین

در این نوع تمرکز بر خود فرآیندهای فکری بیشتر غیر منعطف بوده و از نوعی سرسختی برخوردار باشند.

آنچه واضح است سلامت روان مبتنی بر تعادل بین نیروها و بخش‌های مختلف شخصیت و خود بنا شده است هرگونه افراط در هر قسمتی می‌تواند دوری از بهنجاری را دربر داشته باشد (یونگ ۱۹۶۰). این قانون توسط یونگ از فیزیک به روان‌شناسی آورده شده است. هر قسمت از روان ما که بیش از اندازه مورد ارزش دهی قرار گیرد، در قسمت‌های دیگر نوعی تشنگی و عطش در این رابطه مشاهده خواهد شد. در حقیقت نوعی تسری قوانین طبیعت به روان انسان می‌باشد. برای مثال بدن ما نیاز به قند و ویتامین‌های گوناگون دارد ولی همین مواد بسیار مفید چنانچه بیش و یا کمتر از اندازه خاص مصرف شوند می‌تواند برای بهداشت جسم بسیار خطرناک باشد. منابع در تکوین خود بر اساس نقطه تعادل خاص باید استفاده شوند که بر طبق مراحل مختلف تحول، این نقطه متفاوت است. اگرچه این منابع به نظر مفید و بی‌ضرر آید.

در ادیان الهی، موضوع افراط و تفریط در تمام امور انسانی و طبیعی با دقت تمام مورد نظر قرار گرفته است. شاهد بر مثال موضوع عبادات است که تمام ادیان الهی از جمله دین مبین اسلام با تاکید زیاد افراد را به انجام آن ترغیب کرده است ولی جالب است که بدانیم روایات زیادی از ائمه اطهار علیهم السلام است که افراط و زیاده روی در این زمینه را نهی کرده است. با مراجعه به کتاب اصول کافی به وضوح مشاهده می‌شود که فصلی از این کتاب به میانه روی و اعتدال در عبادات اختصاص یافته است (اصول کافی ج ۳- باب اعتدال در عبادت). خود مشاهده گری در دین اسلام آنگونه که در مقدمه مقاله اشاره شد سفارش شده است و شاید یکی از راههای استفاده از این منبع می‌تواند از کانال عبادات باشد. ولی جالب است بدانیم انجام عبادات به طور جمعی و در میان گروه و جمع بسیار سفارش شده و بالعکس انجام عبادت به طور فردی نهی شده است. به گونه‌ای که پاداش انجام عبادات به طور جمعی مانند نماز جماعت میلیونها برابر بیشتر از انجام آن به طور انفرادی است. بر اساس روایات سفارش شده: مؤمن آینه مؤمن دیگر است (توجه به خود بر اساس دیدگاههای دیگران و در مقایسه با دیگران). تنها مومنان خودشان آینه خودشان نیستند بلکه دیگران نیز در این زمینه مشارکت دارند. بنابر این استفاده از منبع خود مشاهده گری بدون لحاظ دو منبع اجتماعی دیگر در دیدگاه ادیان الهی پسندیده نیست.

آنچه که به عنوان سیر در انفس در مقدمه این مقاله از دیدگاه قرآن و روایات آورده شد، سیر در راهی است که چندان هم آسان نیست چراکه بسیاری از افراد با خود مشاهده گری به جای

سیر در نفس در همان مراحل اولیه در باتلاق فکرهای مربوط به خود مشاهده گری فاعلی و مفعولی (ویک لند و دوآل ۱۹۷۱) گیر کرده و به جای سیر طولی بیشتر به سیر عرضی می پردازند و در خوداشتغالی ها قرار می گیرند که نمونه بارز آن نشخوار های فکری است. آنچه که تاکید دین اسلام بر سیر در انفس است در قالب مسیر قرا گرفتن نفس است و نه هدف قرار گرفتن آن. مرحوم علامه طباطبایی معتقد است که نتیجه سیر در نفس باید معرفت حقیقی و حقیقت معرفت باشد (المیران ج ۶). در این موارد اینگونه افراد به تفکر به معنای واقعی کلمه که منجر به حل مجهول و یا مسئله ای گردد، نمی پردازند بلکه بیشتر با تمرکز بر دانسته‌ها در مورد خود، آنان را از ابعاد مختلف می نگرند که نوعی در جا زدن است تا حرکت به سمت جلو. بسیاری از روان شناسان معتقدند که این گونه تمرکز بر خود، توانمندی های افراد را در حل مسائل زندگی شان را به شدت محدود میسازد (وودرف- بردن و دیگران ۲۰۰۱، وود و دیگران ۱۹۹۰).

### آسیب شناسی روانی در سطح اجتماع:

این تورم در قسمت هایی از خود را می توان در عرصه اجتماع در بین اقوام و گروهها و حتی یک ملت دید. چراکه قوانین شناختی حاکم بر ذهن یک فرد می تواند به شکل جمعی در بین افراد یک اجتماع به صورت ذهنیت اجتماعی بروز یابد و جامعه ای از ان ویژگی های شناختی و شخصیتی پیروی کنند (یونسی ۱۳۷۹). در این حال هر نوع تورم در قسمت های مختلف خود متعلق به افراد اجتماع به سختی می تواند از طرف مردم آن جامعه نا بهنجار تلقی شود، مگر آنکه این ملت و قوم با ملل دیگر مورد مقایسه قرار گیرد. لازم است توجه شود که این تورم ها در سطح جامعه با جزئیاتی که در سطح فردی در رابطه با بعضی اختلالات روانی بیان شد، ممکن است نمود نیابد.

اگر کسی با دقت حوادث و تاریخ ۱۰ سال بعد از پیروزی انقلاب اسلامی و دو الی سه سال قبل از پیروزی انقلاب و رفتار های مردم را در این دوره در سطح کلان مورد بررسی و مذاقه قرار دهد این وضعیت را در سطح اجتماع خواهد دید که اکثریت مردم دارای خودی بودند که خود مشاهده گری بسیار فعال و قوی ولی مقایسه اجتماعی نسبتا ضعیف و پسخوراند های اجتماعی نسبتا فعال بودند. شاید این بازگشت به تشنگی دارد که در اثر سیاست ها و اقدامات فرهنگی رژیم سابق در ایحاد الیناسیون (از خود بیگانگی) در میان مردم، ایجاد گردید (به کتابهای نویسندگانی چون مرحوم مطهری و شریعتی و ..... مراجعه شود). در مورد بهم خوردن

تبادل در جامعه به قانون ظروف مرتبطه یونگ توجه شود. این قانون نه تنها در فیزیک و اجسام بلکه در سطح فردی همچنین در سطح اجتماع نیز کارایی دارد. در کتاب با یونگ و هسه چنین عبارتی از وی نقل شده است: “مطابقت بین جهان و روان آن قدر قوی است که حتی می‌توان گفت که ابداعات و ایده‌های زمان سه بعدی صرفاً بازتاب‌های ساختمان ذهن هستند.” وی همچنین به تسری قوانین حاکم بر فرد نسبت به جامعه قائل بود. یونگ در زمان حیات خود در پی پیش‌بینی و تبیین رفتارهای اقوام و ملت‌ها از طریق بررسی‌های چندین مورد از بیماران خود بود (سرانو ۱۹۷۱، ترجمه شمیسا ۱۳۶۸). در این مورد می‌توان پیش‌بینی جنگ جهانی و نقش ملت آلمان در آن را از طریق چندین بیمار آلمانی که مراجعین یونگ بودند به عنوان مثال ذکر کرد (به منبع قبلی رجوع شود). ایشان در کتاب روان‌شناسی و دین در این مورد سخن جالبی دارد: “ضمن خواب‌ها و رویاهای اتباع آلمانی که در آن زمان مریض من بودند من بروز انقلاب و تسانی را می‌دیدم (تحولاتی که رنگ و بوی خشم و قهر و پرخاشگری و جنگ دارد) و در سال ۱۹۱۸ مقاله‌ای منتشر کردم که ضمن آن شکل خاص تحول جدیدی را که می‌بایست در آلمان روی دهد بیان کردم” (ص ۴۸).

در حقیقت این دوره حدوداً ۱۳ ساله در تاریخ ایران در واکنش به اقدامات فرهنگی رژیم سابق، نوعی دوره بازگشت به خود و خود‌باوری بود. در این دوره اعتماد به نفس ملی در بالا ترین درجه بود. در قسمت‌هایی از این دوره ما شاهد اقبال شدید مردم و جوانان به معنویات و تفکرات نو در مورد فلسفه و عالم هستی بودیم. به همین جهت در اذهان اکثریت مردم اهداف کلانی که مرتبط با کل جهان بود به چشم می‌خورد. در این دوره مردان و جوانانی در این کشور ظهور کردند که هر یک روز زندگی آنها و کارهای بزرگی که داشتند، می‌تواند صدها صفحه از تاریخ این مملکت را پر کند. انسانهایی که زندگی کوتاهی داشتند ولی کیفیت و غنای بسیار بالا زندگی‌شان چه از لحاظ فکری و چه عملی جای تامل و تفکر بسیار دارد. زیرا تفکر خلاق در افرادی که در طبقه بندی یونگ (۱۹۳۳) در بین درونگرایان قرار می‌گیرند بسیار مشاهده می‌شود. اگر از دید شنومن بخواهیم سخن بگوییم درونگرایان افرادی هستند که از خود مشاهده‌گری بسیار زیاد استفاده می‌کنند. همچنین در این دوره تفکر قناعت و راضی بودن به حداقل برای زندگی مادی و پرهیز از اسراف و تبذیر در مصرف، هنجاری بود که به طور واضح به چشم می‌خورد. مقایسه با دیگران و به اصطلاح عامیانه چشم‌هم چشمی در پایین‌ترین سطح خود بود در حالیکه همدلی در بالاترین درجات دیده می‌شد. این

وضعیت در سطح جامعه واکنشی بود که بر اساس دو قانون تعادل و انستروپی (قانون ظروف مرتبطه یونگ)، مردم ایران به تشنگی ایجاد شده در اثر سیاست‌های فرهنگی مبتنی بر الیناسیون رژیم سابق، از خود نشان دادند. اگر بخواهیم در این دوره، فعالیت‌های منابع تکوین خود را در سطح جامعه درجه بندی کنیم می‌توان گفت: ۱- رتبه درجه اول- خود مشاهده گری ۲- رتبه درجه دوم- پسخوراند های اجتماعی ۳- رتبه درجه سوم - مقایسه اجتماعی (آنهم بیشتر مقایسه با سطح پایین تر از خود) قرار دارد. ولی افراط تدریجی در این زمینه وعدم توجه مسئولان فرهنگی جامعه به فریاد های یونگ، و پیش از یونگ به سخنان بزرگان دین که جامعه و فرد سالم را بر اساس اعتدال ترسیم کرده بودند، متاسفانه تشنگی در جامعه را در رابطه با بعد مقایسه اجتماعی و نوعی سیری از خود مشاهده گری را ایجاد کرد که چند سالی است متاسفانه در کشورمان با شدت تمام شاهد آن هستیم. البته نقش تحریفات شناختی که در سطح جامعه به صورت عادت در اذهان مردم ایران وجود دارد نباید در این زمینه نادیده گرفته شود (یونسی ۱۳۷۹). این تحریفات شناختی تسهیل کننده افراط‌ها و تفریط‌ها در تمام امور هستند (سیاه و سفید فکر کردن، همه یا هیچ دیدن امور، یا این یا آن دیدن امور و مبالغه نمودن). بهر حال آنچه که تهاجم فرهنگی می‌نامیم بیشتر تهاجمی است که در بین منابع تکوین خود (Self) این مردم اتفاق افتاد که زمینه را برای هجوم بیرونی آماده ساخت. در مورد خصوصیت‌های این تورم در خود در سطح فردی و اجتماعی در ادامه این مقاله به طور مفصل بحث خواهد شد.

### ب- کاهش شدید خود مشاهده گری و افزایش شدید در بکار گیری مقایسه اجتماعی و پسخوراند های اجتماعی:

چنانچه منابع بیرونی بر منبع درونی در رابطه با تکوین خود، ترجیح یابند ما شاهد پرسونای (یونگ ۱۹۵۳) ورم کرده در فرد خواهیم بود. پرسونا، ماسکی است که افراد به چهره خود می‌زند تا یک حالت و تاثیر خوب بر دیگران از خود بر جای گذارند. این اصطلاح توسط یونگ جهت توجیه قسمتی از شخصیت بکار رفت. در حقیقت بسیاری از رفتار های فرد را نوعی بازی نقش تشکیل می‌دهد. یونگ اعتقاد دارد کسی که دارای پرسونای بسیار فعال و ورم کرده است بسیاری از اعمال و رفتار را در سطح آگاهی خود نمی‌تواند بپذیرد لذا با راندن آن به ناحود آگاه فردی سبب تورم در نا خود آگاه فردی می‌شود. در این حال نوعی بیگانگی از خود را ما مشاهده می‌کنیم (مدی ۱۹۷۶). در حقیقت عدم آگاهی فرد از آنچه خود در روابط با

دیگران انجام می‌دهد، می‌تواند نوعی از خود بیگانگی را در این فرآیند نتیجه دهد. اگر فرد بالعکس آگاه از آنچه که خود انجام می‌دهد باشد، چنانچه از پرسونا به وفور استفاده کند نوعی بیگانگی از دیگران را نتیجه می‌دهد (همان منبع). کاهش شدید خود مشاهده‌گری و افزایش سایر منابع تکوین خود (مقایسه اجتماعی - پسخوراند های اجتماعی) می‌تواند بیگانگی از خود را تشدید کند. در مواقعی این تورم می‌تواند باعث کاهش شدید رفتارهای جرات‌آمیز شده و انسانهایی را بسازد که پله‌گو هستند (Yes People) به طوری که جرات سخن گفتن به صورت مخالف در مقابل دیگران را بر طبق میل درونی شان ندارند. محققان رفتارهای جرات‌آمیز را وسیله‌ای می‌دانند که بر اساس آنها فرد قادر به بیان حقوق خود است (آلبرتی و ایمونز ۱۹۷۴). بالنتیج کسی که خود را فراموش کرده است و در نوعی بیگانگی از خود بسر میبرد نمی‌تواند حقوق خود را بشناسد تا چه رسد آنان را بیان کند. همچنین افرادی که دارای تورم در منابع بیرونی تکوین خود هستند، در موقعیت‌های اجتماعی آسیب‌پذیری بالایی برای ابتلا به اضطراب اجتماعی (فوبیای اجتماعی - اضطراب سخنرانی و یا گفتگو در جمع) را دارا هستند. یکی از مولفه‌های اضطراب اجتماعی میزان تخمین توانمندی خود و ارزیابی دیگران از علائم اضطراب خود است. افراد دارای اضطراب اجتماعی، توانمندی‌های خود را بسیار پایین و امکان تظاهر علائم اضطراب خود به دیگران را بسیار بالا تخمین می‌زنند (کلارک و فیبرن ۱۹۹۷). کاهش شدید در فعالیت منبع خود مشاهده‌گری می‌تواند کاهش ارزیابی در مورد توانمندی‌های خود را در بر داشته باشد. بعلاوه این‌گونه افراد، می‌توانند مستعد کاهش اعتماد و احترام به نفس و کاهش حس صلاحیت خود باشند. روان‌شناسان ادراک صلاحیت از خود را به ارزیابی فرد از توانمندی‌ها و قابلیت‌های خود در انجام وظایف و کارها در موقعیت‌های معین می‌دانند (کاپرارا و سروونه ۲۰۰۰). سوالی که در اینجا مطرح می‌شود این است که: آیا کسی که از خود مشاهده‌گری به عنوان منبع تکوین خود کمترین استفاده را نموده و در عوض به منابع بیرونی (مقایسه اجتماعی - پسخوراند های اجتماعی) روی آورده است، می‌تواند ارزیابی درستی از توانمندی‌ها و صلاحیت خود داشته باشد؟ تحقیقات نشان می‌دهد که افراد همواره در دیدگاه دیگران خود را حتی بدن خود را (تصور بدنی) ضعیف‌تر از آنچه هستند ارزیابی می‌کنند (یونسی ۱۹۹۸، کلارک و فیبرن ۱۹۹۷). تحقیقاتی که توسط روان‌شناسان صورت گرفته است، نشان می‌دهد که کثرت استفاده از مقایسه اجتماعی بویژه مقایسه با بالا تر از خود می‌تواند فشارهای هیجانی را افزایش داده و کاهش شدید عزت

نفس (ماژور و دیگران ۱۹۹۱، تامسون و دیگران ۱۹۹۹) و مواقعی حتی کاهش انگیزه را نتیجه دهد (پیژینسکی و دیگران ۱۹۸۵). چنانچه یکی از آزمونهای معتبر در مورد خویشتن‌پنداری (خدییوی زند ۱۳۷۷) به این دسته از افراد داده شود، در اجرای آن قادر نیستند به طور جدی نظر خودشان را در مورد خویش مستقلانه بیان کنند. تجارب بالینی مولف این مقاله نشان می‌دهد که حتی در تکنیک تصور خویش و بیان نظر نسبت به خود این گونه افراد همواره گزارش می‌کنند که دیگران و دوستان در جلوی چشمان ما ظاهر می‌شوند و اگر نظری در مورد خود می‌گویند این انعکاس نظرات حتمی و یا فرضی آنان است.

پدیده حسادت و عدم تحمل پیشرفت دیگری از نتایج تورم شدید در منبع مقیسه اجتماعی است (کثرت مقایسه با بالاتر از خود). چند سالی است که ما در کلینیک‌های روان‌شناختی خود با این پدیده روبرو هستیم. بعضی اوقات این منبع انچنان فعال می‌شود که فرد برای درمان روان‌شناختی با شکایت اصلی داشتن حسادت به روان‌شناس بالینی مراجعه می‌کند. جالب است که این موضوع را به صراحت به زبان می‌آورد: "آقای دکتر دارویی به من بده تا از شر این حسادت خلاص شوم. حسادت دارد مرا خفه می‌کند. از حسادت دارم می‌میرم. خسته شدم از بس خود را با دیگران مقایسه کردم". در اینحال با شدت فعالیت این منبع بر اساس قانون ظروف مرتبطه یونگ، تشنگی شدید در رابطه با استفاده از منابع دیگر خود، ناگهان فرد را به خود مشاهده‌گری و می‌دارد و چنین سخنانی را بر زبان می‌راند.

کاهش تفکر خلاق از مواردی است که در این قسمت به وضوح دیده می‌شود. کسی که خود وی رو به سوی بیرون دارد و سهمی برای خود مشاهده‌گری در او دیده نمی‌شود، مجالی برای تفکر خلاق برای او باقی نمی‌ماند. تفکر خلاق بر اساس طبقه‌بندی شخصیتی ارائه شده از طرف یونگ (۱۹۳۳)، در افرادی دیده می‌شود که درونگرایی بالایی را دارا هستند.

### آسیب‌شناسی روانی در سطح اجتماع:

این نوع عدم تعادل در استفاده از منابع تکوین خود، کاهش شدید اعتماد به نفس و خود باوری عمومی را در سطح جامعه نتیجه داده است. کثرت اختلالات روان‌شناختی خاص مراجعان به کلینیک‌ها در این رابطه، دعوت‌های رسمی مدارس و مناطق مختلف آموزش و پرورش در این زمینه جهت مداخلات روان‌شناختی و حتی سخنرانی‌های بزرگ در جمع خانواده‌ها و معلمان و دانش‌آموزان برای مقابله با کاهش خود باوری و اعتماد به نفس، گواه کوچکی است بر اینکه این عدم تعادل و نتایج آن، باعث نگرانی شدید بسیاری از دست‌اندر



کاران امور تربیتی و فرهنگی را شده است. از مواردی که می‌توان با یک نگاه در جامعه یافت چشم و هم چشمی بالاست که اگر کسی از بیرون به این جامعه وارد شود و نگاهی بیندازد خواهد دید که اکثریت مردم ایران در حال حاضر برای خود زندگی نمی‌کنند بلکه در مقایسه با دیگران و برای دیگران زندگی دارند. در این مقوله، ازدواج و چگونگی آن، تحصیل علم، شغل و اشتغال و روابط اجتماعی به شدت رنگ و بوی مسابقه ای را به خود می‌گیرد و این سوال برای افراد جامعه همواره مطرح می‌شود که: چه کسی بالاست؟ چه کسی پایین است؟ این وضعیت انتظارات اجتماعی را به شدت بالا برده و مسابقه ای تشدید شونده را ایجاد می‌کند که فقیر و غنی به طور کلی از وضعیت فعلی خود رضایت نداشته باشند. اگر بخواهیم در حال حاضر فعالیت های منابع تکوین خود را در سطح جامعه درجه بندی کنیم می‌توان گفت: ۱- دررتبه درجه اول- مقایسه اجتماعی (بویژه مقایسه با بالاتر از خود) ۲- دررتبه درجه دوم- پسخوراند های اجتماعی ۳- و دررتبه درجه سوم - خود مشاهده گری قرار دارد. این عدم تعادل می‌تواند توجیه گر کاهش شدید اقبال به ارزشهای اخلاقی و دینی باشد ارزشهایی که اعتقاد به آنها با رجوع به خود و با شناخت خود شروع می‌شود. البته خواننده محترم باید توجه داشته باشد که ما به عنوان روان‌شناس و بر اساس حیطه تخصصی خود در پی تبیین عوامل روان‌شناختی در گیر در آسیب‌های اجتماعی و فردی هستیم، قطعاً عوامل اقتصادی- اجتماعی مهم دیگری نیز در این زمینه وجود دارند که در تعامل با این عوامل روان‌شناختی تاثیر گذار هستند. ولی باید قبول کرد که اصلاح جامعه از اصلاح فرد فرد آن جامعه شروع می‌شود: "خداوند نعمتی که در نزد قومی است، تغییر نمی‌دهد مگر آنکه آنها آنچه در ضمیرشان هست تغییر دهند" (سوره رعد آیه ۱۱). چون سنت خدا بر این جریان قرار گرفته که وضع هیچ قومی را دگرگون نسازد مگر آنکه خودشان حالات روحی خودشان را دگرگون سازند (المیزان ج ۱۱).

در اینجا چندین سوال مطرح است: آیا این عدم تعادل در جامعه بر اساس قانون ظروف مرتبطه یونگ و با توجه به تحریفات شناختی موجود در جامعه ایران (یونسی ۱۳۷۹) بار دیگر نتیجه در افراط در منبع یا منابع دیگر خواهد داد؟ و یا اینکه جامعه کم کم به سمت تعادل نسبی در این زمینه خواهد رفت؟ البته قاعدتا باید انتظار یک تعادل نسبی را در این زمینه داشت ولی نباید عامل دخالت های بیگانه (تهاجم فرهنگی) را در این زمینه نادیده گرفت.

چون آنان بسیار زیرک تر از آن هستند که این چرخشها و موج ها را در سطح جامعه نادیده گرفته و بی تفاوت بنشینند.

### نتیجه گیری:

یونگ (۱۹۳۳) دو قطب روان شناختی را ترسیم نمود که افراد می توانند در آنها یا بین آنها قرار گیرند: درونگرایی و برون گرایی. شنومن (۱۹۸۴، ۱۹۸۱) این قطب ها را با تفصیل بیشتر تحت عنوان سه منبع تکوین خود توضیح داد: که یکی از سه منبع در در قطب درونگرایی قرار گرفته (خود مشاهده گری) و دو منبع دیگر در قطب برونگرایی قرار می گیرد (مقایسه اجتماعی - پسخوراند های اجتماعی). تعادل و همخوانی هرچه بیشتر بین این منابع، می تواند سلامت و بهداشت روان را بیشتر تضمین کند. و بالعکس هر گونه تفریط و افراط در هریک از این منابع می تواند آسیب هایی را در سطح فردی و به نوع کلی تر در سطح اجتماعی ایجاد کند.

آنچه در این مقاله پی گرفته شد، بیشتر بعد آسیب شناسی عدم تعادل بین منابع مختلف تکوین خود بود و جهت پرهیز از اطاله موضوع، بحث مهم مداخلات درمانی و پیشگیرانه در سطح فردی و اجتماعی را به مقاله ای دیگر موکول می کنیم. در این زمینه می توان از روشهای مداخله ای رفتاری - شناختی و روشهای بسیار مفید روان درمانی گروهی در سطح فرد و جامعه مدد جست. پیشنهاداتی در زمینه گروهی تشکیل جلسات روان درمانی گروهی و جلسات اصلاح شناختی گروهی در سطح مدارس راهنمایی و دبیرستان وجود دارد که در مقاله بعدی به تفصیل بحث خواهد شد.

این نوشته بر اساس تجارب بالینی نویسنده مقاله در ایران و تحقیقات انجام شده در کشور های غربی، ارائه گردید. جای مطالعات تجربی در این رابطه در ایران بسیار خالی است. در این زمینه به دانشجویان و محققان روان شناسی توصیه جدی در پیگیری این زمینه ها تحقیقاتی در سطح جامعه و فرد می گردد.

## منابع:

۱. سرانو، میگوئل (۱۹۷۱). با یونگ و هسه. (ترجمه سیروس شمیسا ۱۳۸۰). انتشارات فردوس. تهران.
۲. خدیوی زند. محمد مهدی (۱۳۷۷). هنگامه های پژوهش، تشخیص، درمان در: روانشناسی بالینی، روانکاو و روان‌درمانی. نشر میثاق. تهران.
۳. طباطبایی، علامه محمدحسین (۱۳۶۲). تفسیرالمیزان جلد ۶. انتشارات امیرکبیر.
۴. ثقه الاسلام کلینی. اصول کافی جلد ۳. چاپ تهران
۵. یونسی، جلال (۱۳۷۹). تحریفات شناختی به عنوان راههای نفوذ فرهنگ بیگانه در بین مردم ایسران. مقاله ارائه شده به اولین کنگره تعاملات علمی و فرهنگی بین ایران غرب (مقاله برگزیده در کنگره). دانشگاه خواجه نصیرالدین طوسی. دفتر نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها. تهران. آذر ماه سال ۱۳۷۹
۶. یونسی، جلال (۱۳۸۱). سفید و سیاه یا سرد و گرم. مقاله ارائه شده به دومین کنگره روان‌شناسی بالینی. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی. تهران. اردیبهشت سال ۱۳۸۱
۷. یونسی، جلال (۱۳۷۹). شناخت یا هیجان؟ در کجا شناخت درمانی به بن بست میرسد؟. فصلنامه تازه های روان‌درمانی. (۱۸&۱۷).
۸. یونسی، جلال. محمدی، محمد رضا (۱۳۸۰). استفاده از معنادان خود معرف و خانواده هایشان برای آموزش دانش آموزان در پیشگیری از اعتیاد. گزارش طرح تحقیقاتی مرکز ملی تحقیقات علوم پزشکی کشور- تهران.
۹. یونگ، کارل گوستاو (۱۹۳۷). روانشناسی ودین. ترجمه فواد روحانی. انتشارات امیرکبیر. تهران.

1. Alberti, R. & Emmons, M., (1974). Your Perfect Right. Impact Press. San Luis.
2. Bandura, A. (1994). Self efficacy. Ramachaudran, V. S. (ED). Encyclopedia of human behaviour. (vol 4, 71- 81). Academic Press New York.
3. Bem, D. J. (1967). Self Perception: an alternative interpretation of cognitive dissonance phenomena. Psychological Review. 47. 183- 200.
4. Borden, J. ww., Lowenbraun, P. B. Wolff, P. L and Jones, A. (1993). Self focused attention in panic disorder. Cognitive therapy and Research, 17, 413-425.
5. Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (1990). Body images: Development, Deviance, and change. New york: Guilford.
6. Clark, D. M. & Fairburn, C. G. (1997). Science and Practice of Cognitive Behaviour Therapy. Oxford University Press. Oxford.
7. Dworkin, B. R. (1993). Learning and Physiological Regulation. The University of Chicago Press. London/ Chicago.
8. Elikind, D. and Bowen, D. (1979). Imaginary audience behavior in children adolescents. Developmental Psychology. 15. 38-44.
9. Festinger, L. (1954). A theory of Social Comparison Process. Human Relations. 7. 117- 140.
10. Heinberg, L. and Thompson, J. K. (1992). The effect of figure size feedback (positive Vs Negative) and Target comparison Group (Particularistic VS Universalistic) on body image disturbance. International Journal of eating disorders. 12 (4), 441- 448.
11. Ingram, R. E. (1990). Attentional nonspecificity in depressive and generalized anxious affective states. Cognitive Therapy and Research. 14. 25-35.

12. Ingram, R. E. (1990). Self – focused attention in clinical disorders: Review and a conceptual Model. Psychological Bulletin. 107- 156.

13. Jung , C. G. (1960) The Stage of life. In H. Read, M. Fordham, & G Adler (Eds). Collected Works. Princeton, N.J: Princeton University Press. Vol 8.
14. Jung , C. G. (1933). Psychological types. New York: Harcourt, Brace, & World.
15. Jung , C. G. (1960). On Psychic Energy. In H. Read, M. Fordham, & G Adler (Eds). Collected Works. Princeton, N.J: Princeton University Press. Vol 8.
16. Kelly, G. A. (1955). The Psychology of Personal Constructs. Vol 1& 2. Routledge. London. (published 1991).
17. Leahy, R. (1985). The Development of The self . Academic Press. INC. London.
18. Leahy, R. and Shirk,S.R. (1985). Social Cognition and development of the self. In Leahy, R.L.(Ed). The Development of The self. Academic Press. INC. London.
19. Lockwood, P. J. (2000). Could it happen to you? Predicting the impact of downward Comparisons on the self. Paper presented to XXVII International Congress of Psychology. Stockholm, Sweden. July 23-28. 2000.
20. Maddi, S. R. (1996). Personality Theories. Acomparitive Analysis Brooks- Cole Publishing. USA.
21. Major, B. Testa, M. & Bylsma, W. H. (1991). Responses to upward and Downward Social Comparisons: The impact of esteem- relevance and perceived control. In J. Suls & T. A. Wills (Eds).. Social Comparison: Contemporary theory and Research (pp. 237-260). Hillsdale , NJ: Erlbaum.
22. Marsh, H. W. & Parker, J. W. (1984). Determinants of students self concept: Is it better to be large fish in a small pond even if you don't swim as well?
23. Master, J. E., (1971). Social Comparison by young children. 27, 37- 60.
24. Mead, G. H. (1934). Mind, Self and Society. University chicao Press. Chicago.
25. Miller. D. T., Turnbull, W., & MC Farland. C (1988). Particularistic and Universalistic evaluation in the social comparison process. Journal of Personality and Social psychology. 55, 908-917.
26. Montemayor, R. and Eisen M. (1977). The development of self conception from childhood to adolescence. Developmental Psychology. 13, 314- 319.
27. Piaget. J. (1930). The child's conception of physical causality. Kegan Paul. London.
28. Pyszczynski. T., Greenberb. J., & Laprelle, J. (1985). Social Comparison after success and failure: Biased search for information consistent with a self- serving conclusion. Journal of experimental Social Psychology, 21, 195-211.
29. Rosenberg, M. (1985). Self concept and Psychological Well Being in Adolescents. In Leahy, R. (ED). The Development of The self (pp 205- 249). Academic Press. INC. London.
30. Schmaling, K. B., Dimidjian, S. Katon, W. and Sullivan M. (2202). Response Styles among patients with minor depression and Dysthymia in Primary Care. Journal of Abnormal Psychology. Vol. 111. No. 2. 350- 356.
31. Schoneman, T. J. (1981). Reports of the source og self knowledge. Journal of Personality. 49. 284-294.
32. Schoneman, T. J. College, L. and Taber, L. E. and Nash, D. L. (1984). Children Reports of Self Knowledge. Journal of Personality 52 (2). 124-137.
33. Shafron, R. (1999). Obsessive Compulsive Disorder. The psychologist. Vol 12. 588- 591.
34. Smith, T. W. & Greenberg, J. (1981). Depression and Self focused attention. Motivation and Emotion.5. 323- 331.
35. Teasdale J. D. (1993) Emotion and two kinds of thinking: Cognitive Therapy and applied Cognitive Sciences. Behavioural Research and Therapy. 31. 339- 354.
36. Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. & Tantleff- Dunn, S. (1999) Exacting Beauty. Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance. APA. Washington DC.
37. Walker. C.E., Hedberg, A., Clement, P. W. and Wright, L. (1981). Clinical Procedures for Behavior Therapy. Prentice- Hall. New Jersey.
38. Wells, A. (2001) Emotional Disorders and Metacognition. Innovative Cognitive Therapy. John Wiley & Sons, LTD. New York.
39. Wicklund R. A. and Dual, S. (1971). Opinion change and performance facilitation as result of objective self awareness. . Journal of Personality 7. 319- 324.
40. Winter (1992). Personal Construct Psychology in Clinical Practice.Theory, Research and Application. Routledge. London.
41. Wood, J. V. (1989). Theory and Research concerning social Comparison of personal attributes. Psychological Bulletin. 106- 231-248.

42. Wood, J. V. Saltzberg, J. A. Neale, J. M. Stone A.A. & Rachmiel T. B. (1990). Self focused attention, coping responses, and distressed mood in every day life. *Journal Personality and Social Psychology*, 58, 1027- 1036.
43. Wood, J. V. and Saltzberg, J. A. (1990). Does affect induce self focused attention?, *Journal Personality and Social Psychology*, 58, 899- 908.
44. Woodruff- Borden, J. Brothers, J. A. and Lister, S. C. (2001). Self – Focused Attention: Commonalities Across Psychopathologies and Predictors. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 29, 169-178.

