

مکانیزم‌های دفاعی

الهه اخوان علیزاده

اکثر انسانها تمایل دارند که مورد توجه دیگران باشند. به همین منظور و بنابر حس خود دوستی یا توسل جستن به شیوه‌های مختلف سعی می‌کنند به نحو شایسته‌ای ابراز وجود نمایند.

تعریف و تمجید از قابلیت‌ها و توانایی‌های خود، به رخ کشیدن موقعیت و جایگاه خویش، تیرنه نمودن خود، مقصر جلوه دادن دیگران، نسبت دادن کارها و رفتارهای ناشایست خود به دیگران و ... از این قبیل، مسائلی هستند که در زندگی روزمره، فراوان به چشم می‌خورند. اینگونه اعمال که برای دفاع از خود به کار برده می‌شوند، همان «مکانیزم‌های دفاعی» هستند.^۱

«این مکانیزم‌ها که مکانیزم‌های سازشی نیز گفته می‌شوند باعث سازگاری و تطبیق شخص با مشکلات محیطی و اجتماعی می‌شوند».^۲

«مکانیزم‌های روانی یا واکنش‌های دفاعی شخصیت، چاره‌ای است که برای حفظ تمامیت «من»^۳ به کار می‌رود و اگر به طور افراطی انجام نشود از آشفتگی روانی جلوگیری می‌کند.

«فروید»^۴ شخصیت انسان را شامل «نهاد»^۵، «من» و «من برتر»^۶ می‌داند و «من» را سطحی از شخصیت توصیف می‌کرد که کوشش می‌کند تا بین خواسته‌های نهاد و عالم خارج میانجی

شود. اما واقعیت این است که «من» به عنوان سطح خود آگاه شخصیت، هسته اصلی شخصیت به شمار می‌آید و اگر مورد تهدید و شکست واقع شود، موازنه شخصیت به هم می‌خورد. بنابراین تهدید «من» تهدید ارزش و کفایت هسته مرکزی شخصیت است و برای حفظ آن و جوابگویی از به هم خوردن موازنه شخصیت باید فعالیت‌هایی از جمله مکانیزم‌های روانی انجام شود».^۷

«مکانیزم‌های دفاعی انسان اکتسابی بوده، برای سازش با آسیب روانی، اضطراب و جلوگیری از بی ارزش شدن «من» طرح ریزی شده‌اند، در سطحی بالنسبه خود به خود و به صورت عادت عمل می‌کنند و عموماً شامل خود فریبی و تحریف واقعیت هستند».^۸

مکانیزم‌های دفاعی چند خاصیت دارند: ۱- غیر ارادی و ناخودآگامند و شخص در حین استفاده از آنها آگاهی ندارد.

۲- باعث کاهش یا رفع اضطراب شده و تعادل روانی را حفظ می‌کند، در نتیجه در شخص قدرت سازگاری و تطابق با عواملی که پیش آمده ایجاد می‌کند.

۳- اگر چه از نظر سلامت فکر منطقی نیستند و جنبه فریب و گول زدن را دارند ولی چون به شخص فرصت می‌دهند که بتواند به طور منطقی با مشکلاتش مواجه شود، لذا مفیدند.

۴- همه ما از مکانیزم‌های دفاعی به نحوی و تقریباً همیشه استفاده می‌کنیم ولی موقعی استفاده از مکانیزم‌های فوق جنبه مرضی به خود می‌گیرند که مکرراً و دائماً مورد استفاده قرار گیرند و سبب جدایی دائمی از واقعیت بشوند. در این حال ما با یک بیمار روانی سروکار خواهیم داشت.

۵- نقش یادگیری در استفاده از مکانیزم‌های دفاعی غیر قابل تردید است و شخص پس از استفاده از مکانیزم روانی و احساس آرامش ممکن است در مواجه شدن با وضع نامطلوب و هیجان انگیز مجدداً از آنها استفاده کند».^۹

مهمترین نوع مکانیزم‌های دفاعی عبارتند از:

- ۱- انکار ساده^{۱۰}: «انکار در معنای مصطلح غالباً با آگاهی همراه است ولی وقتی انکار به عنوان یک رفتار دفاعی از فرد سر می‌زند وی از جریان حادثه بی اطلاع است و میل ندارد از آن آگاهی پیدا کند. تمایل به انکار آگاهی سبب عدم توجه فرد به آنچه می‌بیند یا می‌شنود، می‌شود. معلم در کلاس راجع به تکالیف درسی

صحبت می‌کند و به شاگردان نحوه اجرای آن را نشان می‌دهد ولی شاگردی که انجام این امر برای او ناگوار است و میل ندارد درباره تکلیف صحبت کند یا چیزی بشنود متوجه تذکرات معلم نمی‌شود. بزرگسالان نیز گرفتار این حالت می‌شوند. فردی که میل ندارد درباره بیماری یکی از نزدیکان خود صحبت کند یا از خطری که بیمار را تهدید می‌کند آگاه شود، اگر چه با حضور او بحثی در این باره مطرح گردد، ممکن است واقعاً آنچه را که عنوان می‌شود، متوجه نگردد»^{۱۱}

مدتی پیش یکی از بستگان این جانب به شدت بیمار بود. همسر و دختر این شخص برای انکار این مطلب، بیماری وی را سرماخوردگی تلقی نموده و سعی می‌کردند این مسئله را پیش پا افتاده و سطحی جلوه دهند به این ترتیب پس از فوت آن شخص باز هم سرماخوردگی را عامل اصلی مرگ او می‌دانستند و همسر آن مرحوم مسئله کوهلت سن را به کلی انکار می‌کرد.

۲- عقب راندن^{۱۲}: از نظر «فروید»، «عقب راندن» مهمترین عمل دفاعی فرد است و پایه بسیاری از اعمال دفاعی را تشکیل می‌دهد.

«عقب راندن» با «انکار ساده» تا اندازهای اختلاف دارد. گاهی فرد وقوع امری را انکار می‌کند، این جریان بیشتر در مورد «انکار ساده» پیش می‌آید. در «عقب راندن» فرد سعی دارد جلوی بروز تمایل و احساسهای مربوط به آن را بگیرد. معمولاً برادرها و خواهرها نسبت به هم حسادت می‌ورزند و گاهی حالت خصومت و دشمنی نسبت به یکدیگر دارند، اما نظر والدین آنها درباره اینکه برادرها و خواهرها باید یکدیگر را دوست بدارند و اجبار فرزندان به رعایت این نظر، آنها را به عقب راندن احساسهای خصومت آمیز نسبت به هم وامی‌دارد»^{۱۳}

در این گونه موارد بهتر است والدین علت حسادت فرزندان را که به خصومت و دشمنی آنان منجر می‌شود، دریابند، سپس از راه صحیح و منطقی اقدام به برقراری

روابط مسالمت آمیز بین فرزندان خود بنمایند، به این ترتیب لازم نیست با توسل به زور و اجبار در پی بهبود روابط آنان بود.

مربی‌ان و آموزگاران مدارس نیز می‌بایست به این نکته توجه داشته باشند و در بوجود آوردن محیطی مملو از مهربانی و صمیمیت بکوشند.

۳- همانند سازی یا درون فکنی^{۱۴}: همانند سازی مکانیزمی است که به وسیله آن فرد پاره‌ای از نیازهای اساسی خویش را ارضاء می‌کند. «همانند سازی» عبارت است از: «ارتباط و پذیرش روانی، عاطفی یا احساسی با فرد، گروه و یا نهاد دیگر».

به طور کلی افراد می‌خواهند مهم باشند و اگر نتوانند و موفق نشوند، حداقل با افراد مهمی که می‌شناسند خود را شبیه و یا همانند می‌کنند. با استفاده از مکانیزم دفاعی همانند سازی و یا درون فکنی، کودک تمایلات دیگران را به خودش نسبت می‌دهد و می‌کوشد از آنها تقلید نماید. هسمانند سازی یکی از مهمترین و نیرومندترین عوامل در تشکیل و رشد شخصیت است و بدین ترتیب کودک می‌تواند ارزشها، اعتقادات، رفتار و کردار والدین خود را قرار گیرد»^{۱۵}

دختر کوچک اغلب کفشهای مادر خود را می‌پوشد، پسران با کلفت نمودن صدای خود سعی می‌کنند مانند پدرشان صحبت کنند. در موارد دیگر خود را در قالب شخصیت‌های مهم داستانی یا کارتون‌ها تلقی نموده و به این ترتیب با آنها همانندسازی می‌کنند. کودکان مانند کامپیوترهای کوچکی هستند که تمام اعمال، رفتار و گفتار دیگران بخصوص والدین و مربیان خود را زیر نظر دارند و خیلی سریع آنها را به ذهن خود ارسال می‌کنند. مشاهده هر گونه رفتاری از جانب والدین می‌تواند در شکل پذیری و همانند سازی شخصیت آنان با دیگران نقش داشته باشد.

این مکانیزم دفاعی همیشه نتیجه مطلوبی ندارد. بعضی اوقات بخصوص در بزرگسالان جنبه چشم و همچشمی به خود

گرفته و شخص بدون در نظر گرفتن موقعیت اجتماعی یا وضعیت مالی خود می‌خواهد حتماً مانند دیگران لباس بپوشد، به مسافرت برود، دکورمزل را تغییر دهد...

استفاده از مکانیزم دفاعی همانند سازی در این گونه موارد جایز نیست.

۴- فرافکنی^{۱۶}: «این وسیله دفاعی کاملاً در جهت عکس درون فکنی است. فرد با استفاده از این مکانیزم دفاعی می‌کوشد تا تمایلات نامناسب و ناپسند خویش را به دیگران نسبت دهد و در نتیجه خود را عاری از هرگونه عیب و نقص بداند و از احساس گناه خود را برهاند.

انتقاد از دیگران، سرزنش مداوم آنان و نسبت دادن صفات و خصوصیات به افراد دیگر، غالباً ناشی از وجود این کیفیات در فرد نسبت دهنده است»^{۱۷}

کودکی که همیشه منشأ اصلی و آغاز کننده دعواها و نزاعهای کودکانه است، برای تبرئه خود و عدم تنبیه شدن توسط بزرگترها، کودکان دیگر را مقصر می‌داند و می‌گوید: «آنها دعوا را شروع کردند و من فقط برای دفاع از خود دست به چنین کاری زدم».

«به نظر فروید وقتی خود تحت فشار آن یا خود برتر قرار می‌گیرد، فرد دچار اضطراب می‌شود و به جای اینکه منشأ این اضطراب را در خود ببیند آن را در خارج از خود جستجو می‌کند و به جای اینکه بگوید: «من از او متنفر هستم» می‌گوید: «او از من متنفر دارد»^{۱۸}

«هر چند فرافکنی بسیار متداول و بی‌شک در کاهش دادن تنشها در فرد ناراحت و ناکام موثر است ولی استفاده مداوم از آن به هیچ وجه توصیه نمی‌شود. زیرا در درجه نخست هیچگونه کمکی به حل مشکل اساسی فرد نمی‌کند و در درجه دوم استفاده مداوم از این وسیله دفاعی ممکن است فرد را در اوهام و تخیلات فرو برد»^{۱۹}

۵- دلیل تراشی (توجیه)^{۲۰}: «از میان انواع وسایل و مکانیزمهای دفاعی، «دلیل تراشی» کم آزارترین آنهاست و در

ضمن موارد استعمال فراوان نیز دارد. دلیل تراشی در واقع برای خوب جلوه دادن رفتار آدمی به کار می‌رود و به وسیله آن، فرد می‌کوشد تا مجوزهای مناسبی برای توجیه اعمال و رفتار خود عرضه کند و بدینسان از:

«مسئولیت خویش بکاهد. به عبارت دیگر فرد رفتار خویش را به گونه‌ای توجیه می‌کند که انگیزه اصلی را پنهان و رفتار را به انگیزه‌های دیگری نسبت دهد.»^{۲۱}

شخصی که دیر به محل کار یا میهمانی می‌رسد، شلوغ بودن خیابان را بهانه می‌کند. در صورتیکه علت واقعی این پیامد عامل دیگری است. یا دانش آموزی که در امتحان موفق به کسب نمره قبولی نشده، سخت بودن آزمون را بهانه قرار می‌دهد.

«در اجتماعاتی که میزانهای دینی، منطقی و اخلاقی زیاد نفوذ دارد مردم مجبورند اعمال خود را با اینگونه میزانهای تطبیق دهند ولی چون غالباً تخلف می‌کنند در صدد پیدا کردن دلیل و توجیه اعمال بر می‌آیند. یکی به نام خدا سیاهان را از شرکت در کلیساها باز می‌دارد و به دلیل اینکه آنها فرزندان حام، ولد ناخلف نوح هستند مورد تنفر قرار می‌دهد و در هر صورت عمل خود را صحیح می‌داند؛ یابه عنوان مبارزه در راه صلح، صلح خواهان واقعی را به خون می‌کشد و دیگری به بهانه وطن خواهی به آزار وطن دوستان می‌پردازد.

این گونه رفتار، عمومیت توجیه را در میان افراد و اجتماعات مختلف نشان می‌دهد.^{۲۲}

۶- سرکوبی^{۲۳}: «وسیله دفاعی سرکوبی، یکی از مهمترین مفاهیم روانکاوی بوده، از مکانیسم‌های اساسی در نظام روان شناسی فرویدی است. سرکوبی عبارت از جریانی است که فرد، کوشش می‌کند تا افکار و تجارب دردناک و نامطبوع یا متعارض با معیارهای اخلاقی را به ضمیر ناخودآگاه خویش بفرستد، بدین ترتیب سرکوبی ظاهراً سبب فراموشی فرد خواهد شد.»^{۲۴}

«بعضی‌ها سرکوب کردن یا واپس زدن

امیال را «فراموشی انتخابی»^{۲۵} نام نهاده‌اند. زیرا فرد به طور انتخابی بعضی از شکست‌ها، حوادث و آرزوهای شکست خورده خود را فراموش می‌کند.»^{۲۶}

«معمولاً تجارب تحقیرآمیز و شکست آفرین و یا تجاربی که ایجاد احساس گناه در فرد می‌کنند، به مراتب بیشتر و سریعتر از حوادثی که دارای ماهیت شاد و موفقیت آمیز هستند، فراموش می‌شوند، به بیان دیگر، فرد به وسیله فراموش کردن تعارضات و ناراحتیهای خویش، از آنها فرار می‌کند.

هر چند این وسیله دفاعی گهگاه و توسط همه افراد به عنوان وسیله کاهش دادن تنشها به کار می‌رود، ولی کلاً روان شناسان معتقدند که یکی از مناسب ترین طرحهای سازگاری است و با آن که تسکین موقت می‌دهد ولی به علت پنهان ساختن اختلافات عاطفی، به آنان تداوم می‌بخشد. شاید هم سرکوب احساسات خصمانه، علت عمده اضطراب و سرانجام نوروها یا واکنشهای عصبی باشد.»^{۲۷}

۷- عکس العمل سازی:^{۲۸} «این وسیله دفاعی ارتباط نزدیکی با سرکوبی دارد و عبارت از کیفیتی است که فرد به وسیله آن رفتاری برخلاف احساس واقعی خویش آشکار می‌سازد در این شرایط شخص هیچگونه خدعه و نیرنگی به کار نمی‌برد، بلکه این فعالیت صرفاً ناخودآگاه صورت می‌گیرد، به بیان دیگر عکس العمل سازی جریان جایگزین کردن واکنش متضاد به جای واکنشی است که اضطراب آور و ناکامی زاست.»^{۲۹}

بنابراین می‌توان گفت: «اعمال محبت آمیز افراد ممکن است از دو منبع متضاد سرچشمه گیرد. گاهی تمایلات بشر دوستی سبب ابراز ملاطفت و مهربانی گردد و زمانی خصومت و دشمنی باعث ابراز لطف و محبت شود. فرق میان محبت حقیقی و محبتی که اساس آن را تنفر تشکیل داده است چند چیز است، معمولاً محبت نوع دوم مبالغه آمیز و جنبه افراطی دارد، با تظاهر و خود نمایی همراه است و فرد دائماً و بی

موقع آن را ابراز می‌دارد. مثل اینکه در ابراز آن مجبور است. برای اینکه نفرت واقعی خود را پنهان بدارد دائماً فرد مورد نظر را مورد محبت قرار می‌دهد.^{۲۰}

کارمندی که از رئیس خود حساب می‌برد برای اینکه مورد خشم و غضب او واقع نشود، سعی می‌کند تمام دستورات و فرامین او را بدون هیچ کم و کاستی انجام دهد، اکثر اوقات این فرمانبرداری صرفاً دلیل بر علاقه و محبت او به رئیس نیست، بلکه نوعی ترس توأم با نفرت از وی باعث انجام دقیق وظایف می‌شود.

«عکس العمل متضاد یک نوع عمل دفاعی غیر عقلانی است که در مقابل اضطراب و ناراحتی از فرد سر می‌زند. این نوع عکس العمل‌ها انرژی زیادی مصرف می‌کنند و فرد را به تظاهر و فریب می‌دارند. اجرای عکس العمل متضاد سبب تغییر واقعیت می‌شود و شخصیت فرد را جامد و غیر قابل انعطاف می‌سازد.»^{۲۱}

۸- **جابجایی**^{۲۲}: «مکانیزم دفاعی جابجایی عبارتست از کیفیتی که در آن شئی و یا هدف اصلی و مورد نظر فرد به وسیله جایگزین کردن هدف دیگر، تغییر شکل می‌یابد، برای مثال چنانچه انگیزه پرخاشگری منع گردد و نتواند آشکارا جلوه کند، معمولاً به صورت غیر مستقیم تظاهر و تجلی خواهد نمود و اصطلاحاً جابجایی صورت می‌گیرد.»^{۲۳}

پرتاب اشیا به هنگام پرخاشگری، یا احياناً شکستن آنها نمونه‌هایی از انتقال دادن عصبانیت خود به محیط پیرامون است.

۹- **پرخاشگری**^{۲۴}: «پرخاشگری واکنش کلی نسبت به ناکامی است، هر چند افراد همیشه پاسخهای پرخاشگرانه آشکار از خود نشان نمی‌دهند و آنها را در وجود خود سرکوب می‌کنند.

مثلاً پسری که به وسیله یکی از همکلاسان خود مورد اهانت قرار گرفته، غالباً به طور فیزیکی به او حمله ور می‌شود. زد و خورد های حیاط مدرسه، خود نشانه‌هایی از این پرخاشگریها

است.» کارن هورنای^{۲۵} «روان شناس معروف معتقد است که سرکوب همه احساسات پرخاشگرانه و خصمانه، از نقطه نظر سلامت روان بسیار بد و گاه خطرناک است. زیرا سرکوب چنین احساساتی سرانجام به اضطراب و واکنشهای عصبی می‌انجامد بنابراین پیشنهاد می‌کند که انسان باید گهگاه احساسات خصمانه خویش را ابراز کند تا از شدت فشار انفجار درونی جلوگیری به عمل آید.

با این حال پرخاشگری در اکثر موارد با شیوه‌های غیر مستقیم ابراز می‌شود. مثلاً شخصی که وسیله فرد دیگری مورد تحقیر قرار گرفته، احتمالاً به او پیشنهاد دعوا و کتک کاری می‌کند ولی احساسات خصمانه‌اش را نسبت به او با انتقاد شدید از او بیان می‌کند.»^{۲۶}

۱۰- **جبران**^{۲۷}: اصطلاح «جبران» بعضی اوقات مترادف با «جایگزینی» است: بدین معنی که هدفهای قابل دسترسی، جایگزین هدفهای غیر قابل دسترسی و یا دشوار می‌گردد که بی شک یکی از بهترین روشها برای مقابله با کمبودها و ضعفهای فردی است. مثلاً پسری که به علت فلج شدن در کودکی نمی‌تواند به فعالیتهای ورزشی بپردازد، احتمالاً در نویسندگی و یا سخنرانی فرد برجسته‌ای می‌شود.

اصطلاح «جبران» همچنین در مورد موقعیتی به کار می‌رود که فرد کوشش کند تا دقیقاً در همان زمینه‌ای که عقب ماندگی دارد به موفقیت‌هایی نائل شود. مثلاً کودکی که دارای نقص کلامی است بر اثر کوشش فوق العاده یک سخنران مشهور می‌شود. در شرح حال تعدادی از ورزشکاران و مردان قوی مشهور آمده است که با سعی و تلاش مداوم بر نقص جسمانی خویش غلبه کرده‌اند. مانند قهرمان دو «ی» المپیک ناشنوایان که بر این نقص خود فائق آمد.

روان شناسان اتفاق نظر دارند که مکانیزم «جبران» از «احساس حقارت»^{۲۸} سرچشمه می‌گیرد و از آنجا که همه کس گهگاه احساس حقارت می‌کند، استفاده از این مکانیزم اجتناب ناپذیر است. بدون شک



افرادی که احساس ناامنی می‌کنند، به مراتب بیش از افرادی که دارای امنیت خاطر هستند، از این مکانیزم استفاده می‌کنند.^{۳۹} بعضی از دانش آموزان به علت ضعف در برخی دروس کمتر مورد توجه آموزگار خود قرار می‌گیرند. لذا با انجام اعمال شیطنت آمیز، برای معلم و سایر دانش آموزان ایجاد مزاحمت می‌کنند و با سرو صدا و بازیگوشی‌های مختلف جو کلاس را مختل می‌کنند. زیرا از این راه می‌خواهند توجه شاگردان و همچنین معلم را جلب نموده و وجود خود را در کلاس به نحوی مطرح نمایند.

عده‌ای از کودکان به علت عدم محبوبیت در خانواده یا مدرسه دست به اعمالی از قبیل زدنی و بزهکاری می‌زنند و به این ترتیب کمبود محبت و عدم توجه خانواده را به خود جبران می‌نمایند. لذا همانگونه که بارها اشاره شده والدین و مربیان گرامی می‌بایست در برخوردهای خود با کودکان، محبت و دوستی را مد نظر داشته باشند و مانع روی آوردن آنان به اعمال خلاف و زشت شوند.

۱۱- خیالبافی^{۴۰}: «هنگامی که فرد نتواند به خواستها و آرزوهایش جامه عمل بپوشاند و با کشاکش و ناکامی دست به گریبان باشد، گاهی به خیالبافی پناه می‌برد. خیالبافی راه چاره‌ای موقتی و گریزی از «احساس حقارت» است. وقتی شخص از رؤیای خیالبافی بیرون می‌آید و با واقعیات روبرو می‌شود همچنان با حقایق تلخ و ناکامیهای موجود سروکار پیدا می‌کند.^{۴۱}» مانند همان روستایی که یک ظرف روغن داشت و در رویای خود روغن‌ها را فروخت، سپس با خرید چندین رأس دام همچنان در خیالبافی به سر می‌برد تا اینکه بالاخره با چوبدستی خود ضربه‌ای محکم بر روی ظرف روغن وارد نمود. با شکسته شدن ظرف و ریختن روغن‌ها از رویای شیرین خود خارج شده، به دنیای واقعیتهای پیوست به انضمام اینکه دیگر روغنی برایش باقی نمانده بود!

«تخیل نیز گذشته از عالم خواب در

بیداری به صورت آثار هنری تجلی می‌کند که بیانگر انگیزه‌ها و آرزوهای هنرمند است. روان‌شناسان و روان‌کاوان آثار هنری را از این‌دیدگاه مورد مطالعه و بررسی قرار داده، به روان‌کاوی یا تجزیه و تحلیل روانی هنرمند پرداخته‌اند، تخیلی را که به آفرینش بیانجامد «والایش»^{۴۲} خوانده‌اند.^{۴۳}»

۱۲- «والایش یا تصعید: عبارتست از: «تبدیل نیرو یا آرزویی انجام نشدنی به یک امر شدنی و ستایش پذیر»^{۴۴}»

«والایش در واقع نوعی جبران است. «فروید» والایش را «جایگزین ساختن یک هدف اجتماع پسند برای هدفی که دارای ماهیت جنسی است تعریف می‌کند. اخیراً این اصطلاح به مفهوم گسترده‌تر و معنی دارتری به کار رفته است. روان‌شناسان «والایش» را به عنوان «جایگزینی واکنشهای اجتماع پسند به جای رفتار ناپسند و زشت از نظر اجتماعی» تعریف کرده‌اند.^{۴۵}»

«ارنست جونز»^{۴۶} روان‌کاو انگلیسی بازی را یک نوع «تصعید» می‌داند.^{۴۷} بنابراین روی آوردن به سرگرمیهای مختلف مانند ورزش، جمع‌آوری کلکسیونهای تمیر، تئاتر، سینما، مراجعه به کتابخانه‌های عمومی و سایر فعالیتهای ورزشی و تفریحی سالم دیگر می‌تواند افکار شخص را به سوی خود متمرکز نموده و از روی آوردن به انواع انحرافات جلوگیری نماید.

۱۳- بازگشت به عقب یا رجعت^{۴۸}: «مکانیزم رجعت عبارت است از بازگشت فرد به سطح پایین تری از رشد یا سازگاری، به منظور حفظ یگانگی و موجودیت خویش، فرد بزرگسالی که قادر به حل مشکلات خویش نیست، ممکن است با توسل به شیوه‌ها و تاکتیکهای کودکان و نوجوانان به آنچه می‌خواهد دست یابد»^{۴۹}» استفاده از این تکنیک در دخترها بیشتر به چشم می‌خورد. برخی از دختران حتی در سنین نوجوانی با صحبت کردن و یا گریستن کودکانه توجه اطرافیان را به خود

جلب نموده و از این طریق به خواسته‌های خود دست می‌یابند.

«زندگی کردن در گذشته نیز نوعی رجعت است و به وسیله افرادی که موفقیت‌های زمان حال آنها ارضا کننده نیست، به کار می‌رود. عباراتی مانند: «یاد ایام گذشته به خیر»، یا «سال به سال دریغ از پارسال» در این نوع رجعت مورد استفاده قرار می‌گیرند»^{۵۰}.

۱۴- عقب‌نشینی یا فرار^{۵۱}: «مکانیزم عقب‌نشینی مانند دیگر مکانیزم‌های سازگاری چون پرخاشگری و جبران، انرژی زیادی از خود نمی‌گیرد. از بین انواع مختلف عقب‌نشینی، در خواب و خیال و رویا به سر بردن، چرت زدن و خواب آلود بودن، فرار به طرف کارهای سست و خسته کننده و استفاده از مشروبات الکلی یا مواد مخدر دیگر را می‌توان نام برد.

بسیاری از افرادی که ناگزیر به انجام یک تکلیف نامطبوع و یا بسیار دشوارند، با چرت زدن و به خواب رفتن از آن موقعیت فرار می‌کنند»^{۵۲}.

دانش‌آموزی که از درس ریاضی نفرت دارد حتی اگر برای کمک نمودن به او از معلم خصوصی کمک گرفته شود، باز هم حواس خود را متمرکز نمی‌کند و در بعضی مواقع چرت هم می‌زند.

پاره‌ای از طرح‌های عقب‌نشینی از جمله اعتیاد، برای شخصیت به مراتب خطرناکتر از دیگر طرح‌های مشابه است و همگی آنها نیز به علت آن‌که از منبع و ریشه واقعی به دورند، دارای ماهیت ناسازگارانه‌ای هستند»^{۵۳}.

۱۵- خودمداری^{۵۴}: «فردی که دچار احساس ناامنی است اغلب تلاش می‌کند تا خود را مرکز و کانون توجه دیگران گرداند و این کار را از راه‌های مختلف مانند تظاهر، پرسیدن سئوالهای متعدد، بلند حرف زدن، کوشش در لطیفه‌گویی و شگردهای تفریحی دیگر انجام می‌دهد»^{۵۵}.

اغلب اوقات مشاهده شده که بعضی از دانش‌آموزان با مطرح کردن سئوالات

عجیب و غریب توجه آموزگار را به خود جلب نموده و به این ترتیب خود را مرکز توجه قرار می‌دهند؛ یا افرادی که در میهمانیها مجال صحبت کردن به دیگران نمی‌دهند و با تعریف کردن از خود با تجربیات گوناگونشان به قول معروف «نقل مجلس» می‌شوند.

۱۶- منفی‌گرایی^{۵۶}: «وسیله و طرح دیگری برای جلب توجه و بالا بردن خود، «منفی‌گرایی» نامیده می‌شوند. فرد احتمالا با همه چیز مخالف است و مخالفت خویش را ابراز می‌کند. در مدرسه هنگامی که گروهی از بچه‌ها تصمیم به انجام کاری می‌گیرند، کودک منفی‌گرا با سرسختی یا تصمیم گروه مخالفت می‌کند.

از بین بردن منفی‌گرایی در کودکان کار بسیار دشواری است ولی کاهش دادن آن به وسیله کاربرد اصول و قواعدی، برای والدین و مربیان امکان پذیر است. پاره‌ای از این قوانین به شرح زیر هستند:

۱. از ایجاد موقعیتهایی که تعارض می‌آفریند اجتناب کنید.
۲. از طرح مسائلی که منبع جزئی مخالفت‌هایی خواهد شد، بپرهیزید.
۳. هنگام وقوع یک رفتار مثبت حتماً آن را پاداش دهید.

۴. رفتار کودکان را به دقت مورد مشاهده قرار دهید تا در صورت وجود منفی‌گرایی، هر چه زودتر به رفتار منفی گرایانه آنها پی ببرید^{۵۷}.

این حالت اگر در کودکی از بین نرود احتمالاً در دوران نوجوانی و بزرگسالی نیز با آنان دست به گریبان خواهد بود. حتی می‌توانند دیگران را نیز تحت تأثیر سخنان خود قرار دهند.

مثلاً در دانشگاه با دیگر دوستان خود متحد شده و زمان انجام امتحان را به تعویق می‌اندازند. یا هنگامی که قرار است با دوستان خود به گردش بروند در آخرین لحظه با عذر و بهانه‌های مختلف، مخالفت خود را اعلام می‌کنند.

به طور کلی «گرچه مکانیسم‌های دفاعی می‌توانند به طور موقت ما را آرام

کنند، اما در عین حال معمولاً موجب تحریف واقعیت هم می‌شوند و از این راه در جریان حل خود مسأله اختلال می‌کنند.

کسی که به مکانیسم‌های دفاعی اتکا پیدا می‌کند ممکن است هیچگاه شیوه‌های کارآمدتری برای کنار آمدن با مشکلات فرا نگیرد. برای نمونه کسانی که احساسات خصمانه خود را به دیگران فراقنی می‌کنند، ممکن است روز به روز هر چه بیشتر از تماس‌های اجتماعی جلوگیری کنند. این گونه افراد با نادیده گرفتن خشمی که به آنها تعلق دارد هیچگاه در نمی‌یابند که بیشتر مردم مهربانند و می‌توان با آنها روابط شخصی خوشایند و خشنود کننده‌ای داشت^{۵۸}.

پس بهتر است از راه عقلانی و منطقی با مشکلات برخورد نمود. فراز از واقعیت‌های زندگی، نسبت دادن صفات زشت و ناپسند خود به دیگران، عدم پذیرش شکست‌ها و ناکامیها، ممکن است به طور موقت سبب تسکین روحی شخص شود ولی بالاخره دیر یا زود باعث بوجود آمدن عذاب وجدان و به دنبال آن اضطراب‌های شکننده خواهد شد.

● پی‌نوشت‌ها

1. Defense mechanisms

۲. میلانی، فره، بهروز، بهداشت روانی، (تهران: نشر قوس، چاپ اول، ۱۳۷۰، ص ۷۳)
۷. توری، مهدی. رشد و تکامل شخصیت، (تهران: انتشارات کلمه، چاپ اول، دی ماه ۱۳۶۸، ص ۴۹)
۸. آزاد، حسین، آسیب‌شناسی روانی، (تهران: انتشارات بهشت، تابستان ۱۳۷۴، ص ۱۲۰).
۹. ر.ک. مأخذ شماره ۲، ص ۷۶

10. Simple Denial

۱۱. شریعتمداری، علی. روان‌شناسی تریبیتی، (تهران: انتشارات امیرکبیر، چاپ سوم، ۱۳۶۷، ص ۲۶۸)

12. Repression

۱۳. ر.ک. مأخذ شماره ۱۱، صص ۲۸۸ و ۲۷۸ و ۲۸۶.
14. Identification
۱۵. نوایی نژاد، شکوه. رفتارهای بهنجار و نابهنجار، (تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران، چاپ سوم، زمستان ۱۳۷۲، صص ۱۴۰ و ۱۳۹).

16. Projection

۱۷. ر.ک. مأخذ شماره ۱۵، صص ۱۴۲ و ۱۴۱.
۱۸. ر.ک. مأخذ شماره ۱۱، ص ۲۹۰.
۱۹. ر.ک. مأخذ شماره ۱۵، صص ۱۴۲، ۱۴۱.

20. Rationalization

۲۱. ر.ک. مأخذ شماره ۱۵، صص ۱۴۱، ۱۴۰.

۲۲. ر.ک. مأخذ شماره ۱۱، صص ۲۸۹ و ۲۸۸.

23. Repression

۲۳. ر.ک. مأخذ شماره ۱۵، ص ۱۴۲.

25. Selective forgetting

۲۶. ر.ک. مأخذ شماره ۲، ص ۷۵.

۲۷. ر.ک. مأخذ شماره ۱۵، صص ۱۴۳ و ۱۴۲.

28. Reaction formation

۲۹. ر.ک. مأخذ شماره ۱۵، ص ۱۴۴.

۳۰. ر.ک. مأخذ شماره ۱۱، صص ۲۹۳ و ۲۹۲.

۳۱. همان کتاب، ص ۲۹۴.

32. Displacement

۳۳. ر.ک. مأخذ شماره ۱۵، صص ۱۴۶ و ۱۴۵.

34. Aggression

35. Karen Horney

۳۶. ر.ک. مأخذ شماره ۱۵، صص ۱۶۶ و ۱۶۵.

37. Compensation

38. Inferiority Feelings

۳۹. ر.ک. مأخذ شماره ۱۵، صص ۱۳۷ و ۱۳۶.

40. Fantasy

۴۱. پارسا، محمد. زمینه روان‌شناسی، (تهران: انتشارات بهشت، چاپ هشتم، آبان ۱۳۷۲، ص ۲۴۳).

42. Sublimation

۴۲. همان کتاب، ص ۲۴۳.

۴۳. همان کتاب، ص ۲۴۳.

۴۵. ر.ک. مأخذ شماره ۱۵، ص ۱۳۸.

46. Ernest Jones

۴۷. ر.ک. مأخذ شماره ۲، ص ۷۷.

48. Regression

۴۹. ر.ک. مأخذ شماره ۱۵، ص ۱۴۷.

۵۰. همان کتاب، ص ۱۴۷.

51. Withdrawal

۵۲. ر.ک. مأخذ شماره ۱۵، صص ۱۴۸ و ۱۴۷.

۵۳. ر.ک. مأخذ شماره ۱۵، ص ۱۴۹.

54. Self-centeredness

۵۵. ر.ک. مأخذ شماره ۱۵، ص ۱۴۹.

56. Negativism

۵۷. ر.ک. مأخذ شماره ۱۵، ص ۱۵۰.

۵۸. هیلگارد، ارنست. زمینه روان‌شناسی، جلد دوم، (تهران: انتشارات رشد، چاپ دوم، پاییز ۱۳۶۹، ص ۱۶۳).

«واژه خود دوستی نباید با خود پرستی مترادف دانسته شود. خود دوستی به معنای دوست داشتن جان خود و مراقبت و محافظت نمودن از آن است. چرا که جان آدمی امانتی است که از طرف خداوند به عنوان ودیعه داده شده، لذا انسان مسئول حفظ آن است. مثلاً مصون نگه داشتن خود از بیماریها و خطرات ناشی از حوادث گوناگون مانند تصادف.

«اریک فرام ۵۹، در کتاب هنر دوست داشتن می‌نویسد: «خود دوستی با خود پرستی فرق دارد و منفی با دیگر دوستی نیست، بلکه لازمه آن است. تا کسی خود را دوست نداشته باشد نمی‌تواند دیگران را دوست بدارد ۶۰.»

ولی خود خواهی یا خود پرستی به معنای تکبر و غرور است و از جمله صفات زشت و ناپسندی است که مکاتب اخلاقی و دیدگاه‌های مذهبی آن را مضرود دانسته‌اند.

59. Erich Fromm

۶۰. سیاسی، علی اکبر. نظریه‌های شخصیت، (تهران: انتشارات دانشگاه تهران، خرداد ۱۳۷۱، ص ۱۵۶).