

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

نشانه های عصبی خود را بشناس

دکتر آلبرت آلیس / ناصر اوکتایی

۱) دودلی، تردید و تضاد. «عصبی‌ها» غالباً با دودلی و شک و تردید رفتار می‌کنند. می‌خواهند کاری انجام دهند اما می‌ترسند اشتباه کنند و از چشم خود و دیگران بپشتند. در نتیجه از انجام آن صرف نظر می‌کنند، از تصمیم‌گیری طفره می‌روند، از متعهد کردن خود یا قبول مسئولیت برای انجام تقریباً هر کاری اجتناب می‌کنند. خانمی که از شوهر خود جدا شده و با مرد دیگری ازدواج کرده بود، پس از مدتی متوجه شد که همسر جدیدش فاقد برخی از ویژگی‌هایی است که در شوهر اولش وجود داشت. مدت‌ها از فکر اینکه این مرد هم نمی‌تواند شوهر مناسبی برای او باشد در رنج بود. سرانجام دریافت که مشکل اصلی نه در صفات این دو مرد، بلکه در عدم توانایی خودش در تصمیم‌گیری بود و هنگامی که با این واقعیت روبه‌رو شد، تلاش کرد تا مشکلش را برطرف کند و در اتخاذ تصمیم‌های زندگی خود قاطعیت بیشتری نشان دهد.

۲) ترس و نگرانی. در واقع تمام افراد عصبی حتی اگر در ظاهر هم شجاع به نظر برسند، باز به گونه‌ای نامعقول از بعضی چیزها می‌ترسند، این افراد بیش از هر چیز از آنچه که مردم درباره‌ی آنها فکر می‌کنند، هراس دارند و از اینکه دیگران آنها را دوست نداشته و تأییدشان نکنند، احساس وحشت می‌کنند. گاهی اوقات صادقانه این موضوع را می‌پذیرند. اما غالباً ترس خود را بی‌توجهی مردم را به صورت ترس‌های عینی تر، نظیر ترس از راه رفتن در خیابان، یا تنها ماندن در خانه بروز می‌دهند. اگر خوب توجه کنید حتماً پشت مدافعات آنها یک ترس غیر معقول را خواهید دید. چه چیزهایی افراد عصبی را به هراس می‌اندازد؟ هر چیزی که بتوانید تصورش را بکنید. مردان قوی، تنومند و خشن هستند که با دیدن یک حشره‌ی کوچک به لرزه می‌افتند، یا از سفر با هواپیما خودداری می‌کنند، یا صرفاً از فکر رفتن به یک میهمانی عرق سرد بر بدنشان می‌نشینند و از شرکت در یک مصاحبه‌ی شغلی مهم که زندگی و آتیه‌ی آنها به آن بستگی دارد، خودداری می‌کنند. در مقابل خانم‌هایی هستند که بدون توجه به درد زایمان، پنج بچه به دنیا می‌آورند اما از فکر تعویض یک جنس در فروشگاه یا معاینه شدن به وسیله‌ی پزشک یا برگزاری یک میهمانی عصرانه، به حال غش می‌افتند. برخی از افراد عصبی که از لحاظ فیزیکی در زمره‌ی شجاع‌ترین‌ها هستند، بشدت از آنچه که دیگران ممکن است درباره‌شان فکر کنند و یا به زبان بیاورند،

می‌ترسند.

۳) احساس بی‌لیاقتی. کسانی که دچار مشکلات روانی هستند غالباً احساس بی‌لیاقتی، بی‌ارزشی و پلیدی می‌کنند. این اشخاص فقط به شناختن عیب‌های خود اکتفا نمی‌کنند بلکه معمولاً عیب‌های خود را بیش از حد بزرگ می‌کنند. بدتر از همه اینکه توانایی مقابله با مشکلات را ندارند و یک شکست جدی هر چند کوچک را به منزله‌ی یک شکست کلی و مشکلی حل‌ناشدنی تلقی می‌کنند و مدام شخصیت خودشان را به خاطر داشتن برخی نقاط ضعف محکوم می‌کنند.

۴) احساس گناه و سرزنش خود. افرادی که دچار اختلالات روانی حاد هستند معمولاً ضوابط اخلاقی خشکی دارند. آنها خود و دیگران را به خاطر امیال و اعمال بی‌شماری سرزنش می‌کنند. همانگونه که زیگموند فروید تأکید کرده است، این اشخاص نمی‌توانند تمایلات جنسی خود را براحتی بپذیرند. ولی این تنها گوشه‌ی کوچکی از مسئله است، زیرا این افراد به خاطر بسیاری از رفتارهای غیر جنسی خویش نیز خود را ملامت می‌کنند. آنها در افکار خود بیش از حد وظیفه‌شناس و در اعمال خود بیش از اندازه ولنگار هستند. به بیان دیگر آنها خوبی می‌دانند چه کاری را باید انجام دهند ولی آن را انجام نمی‌دهند. این گونه افراد معمولاً به طرز بی‌رحمانه‌ای خود را سرزنش می‌کنند.

۵) حساسیت و سوءظن فوق‌العاده. افرادی که دچار اختلالات روانی هستند اغلب رفتاری حاکی از سوءظن دارند. مشکل این افراد فقط این نیست که فکر می‌کنند دیگران آنها را دوست ندارند؛ بلکه با پشتکار خاصی آن قدر جست‌وجو و کنجکاوی می‌کنند تا اینکه سرانجام این تفر برایشان محرز شود. این اشخاص چنان احساس گناه شدیدی نسبت به رفتار خود دارند که متقاعد می‌شوند سایرین نیز از همین دیدگاه منحرف به آنها نگاه می‌کنند و در نتیجه بسادگی از دیگران متنفر می‌شوند.

۶) دشمنی و انزجار. بسیاری از آدم‌های عصبی رفتاری همراه با دشمنی و انزجار دارند و به دلیل اینکه از خود متنفرند تمایل دارند که از دیگران هم متنفر باشند. این افراد همواره احساس می‌کنند که دنیا نسبت به آنها بی‌عدالت بوده است و به همین دلیل در صدد هستند به نوعی این بی‌عدالتی را تلافی کنند. آنها که به دلیل رفتار نامعقول خود دچار ناکامی و حس بی‌په‌ودگی شده‌اند، نسبت به جامعه‌ی فاسد (البته از دیدگاه آنها) و مردمی که در آن زندگی می‌کنند

غالباً با پر خاشگیری واکنش نشان می‌دهند.

۷) خودشیرینی. بسیاری از مردم می‌کوشند تا با مدح و ستایش دیگران محبت و تحسین آنها را نسبت به خود جلب کنند. این قبیل افراد در برابر اطرافیان خویش برده‌وار تعظیم کرده، خود را خوار و ذلیل می‌نمایند و سپس از خودشان بیشتر متنفر شده، احساس ناامنی و طرد شدن می‌کنند. علاوه بر این از آنجا که از خودشیرینی‌های خویش احساس بی‌زاری می‌کنند، غالباً با وارونه کردن رفتارشان و کینه‌توزی نسبت به افرادی که خواستار توجه و محبت‌شان هستند، سعی می‌کنند خلأ درونی خود را پر کنند.

۸) بی‌عرضگی و حماقت. افراد عصبی حتی زمانی که به سطوح بالایی می‌رسند، باز هم از خود بی‌کفایتی نشان می‌دهند. بسیاری از آنها کارها را به بدترین وجه انجام می‌دهند یا اصلاً به کاری مبادرت نمی‌کنند. برخی دیگر با طی کردن مشقت‌بارترین راه‌ها و با صرف بیهوده‌ی وقت، انرژی جسمانی و روانی و چشم‌پوشی از آسایش به موفقیت‌های دست می‌یابند. این افراد نظم و ترتیب یا برنامه‌ریزی ندارند و نسبت به کار کردن در سیستم‌های پیچیده‌اگره‌نشان می‌دهند و دچار چنان انسداد فکری‌ای هستند که نمی‌خواهند یا نمی‌توانند برای حل مشکلات خود چاره‌ای بیابند. گاه هم ممکن است بسیار منطقی راجع به مشکلاتشان فکر کنند ولی در عمل باز هم همان روش غیر منطقی قبلی خود را دنبال نمایند.

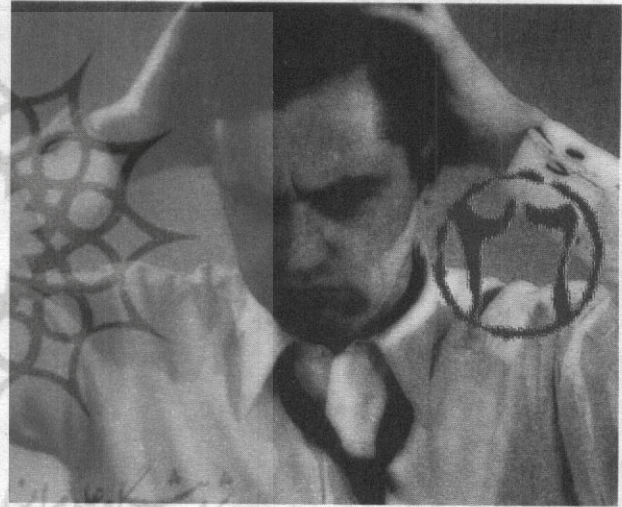
۹) خودرپیی و اجتناب از واقعیت. در واقع همه‌ی افراد عصبی به خود دروغ می‌گویند و از پذیرفتن واقعیت طفره می‌روند. این افراد به جای آنکه با ناکامی‌های خود منصفانه برخورد کنند، نقاط ضعف‌شان را بپذیرند، یا بدون ناله و زاری واقعیت‌های تلخ زندگی را بپذیرند، می‌کوشند تا به هر روش شده دلیل تراشی کنند، از مسائل بگریزند، دیگران را سرزنش نمایند و تصویری رویایی و نه واقعی از زندگی ترسیم کنند.

۱۰) مدافعه جویی. افراد عصبی پس از اینکه دروغ گفتن به خود را شروع کردند، روش‌های تدافعی خاصی را برای مواجه شدن با واقعیت‌های ناگوار برمی‌گزینند. آنها معمولاً مجموعه‌ی دقیقی از واکنش‌های کاذب را انتخاب کرده، آگاهانه به احساس یا رفتار معینی تظاهر می‌نمایند. برخی از حالت‌های رایج مدافعه جویی عصبی در زیر عنوان شده است:

دلیل تراشی. افراد عصبی معمولاً شروع به ساختن دلیل برای رفتاری که در نظر دیگران

سرزنش آمیز است می‌کنید. مثلاً مادری که تمایل روانی غیر عادی‌ای به انتقاد از پسرش دارد، اصرار می‌کند که این کار را به خاطر خیر و صلاح وی انجام می‌دهد یا مردی که نشریه‌های سکسی جمع‌آوری می‌کند، اظهار می‌دارد که این کار را فقط به خاطر علاقه به جنبه‌های علمی مسائل جنسی انجام می‌دهد.

تلافی. عملکرد مطلوب در یک زمینه به منظور پوشاندن گریز روانی از یک زمینه‌ی مخاطره‌آمیز دیگر را تلافی گویند. زنی که به خاطر ترس از رفتن به مجالس رقص، روزهای خود را عملاً در کتابخانه‌ی عمومی سپری می‌کند و دانش قابل توجهی درباره‌ی تاریخ قرون وسطی کسب می‌کند یا مردی که به دلیل ترس از عدم موفقیت در بازی بیس بال، تبدیل به مربی بزرگی می‌شود هر دو کوشیده‌اند تا ضعف‌های خود را در بعضی زمینه‌های خاص با اقدام دیگری تلافی کنند.



یکسان‌سازی. بعضی افراد برای جبران ضعف‌های شخصی خود با یک فرد قدرتمند متحد می‌شوند. ممکن است شخص ترسویی خود را آدم شجاعی بداند فقط به این دلیل که با افراد خشن و نیرومند ارتباط نزدیک دارد و یا دختر زشت رویی خود را هم‌سطح یک ستاره سینما قلمداد کند و این چنین نواقص خود را نادیده بگیرد.

فراقتی. برخی انسان‌ها عادت دارند که مسئولیت کوتاهی‌ها و کمبودهای خود را به گردن دیگران بیندازند. مثلاً مردی که از پدرش متنفر است پدرش را متهم می‌کند که از او تنفر دارد یا به غلط نتیجه‌گیری می‌کند که دیگران هم، همه از پدرهای خود متنفرند.

واپس زدن. واپس زدن چیزی نیست جز فراموش کردن ناخودآگاهانه‌ی جنبه‌هایی از رفتار که شخص

به خاطر آن احساس شرمساری می‌کند و یا آن را دردآور می‌داند. زنی که چیزی از خیانت خود به یاد نمی‌آورد و یا تنبیس بازی که فقط پیروزی‌هایش را به خاطر دارد و شکست‌هایش را کاملاً از یاد برده، نمونه‌هایی از رفتار ناشی از واپس زدن را ارائه می‌دهند.

مقاومت زمانی که دیگران عملاً جنبه‌های ناگوار وجود شما را مورد توجه قرار می‌دهند، شما از مواجه شدن با واقعیت خود اجتناب می‌کنید. مثلاً مردی که تحت روان درمانی قرار گرفته و علی‌رغم توضیحات روان‌کاواز پذیرفتن اینکه نسبت به مادرش احساس خصومت داشته‌است خودداری می‌کند اصرار در انکار واقعیت موجود دارد.

انتقال. انتقال معمولاً برداشت‌هایی است ناخودآگاه نسبت به یک فرد، بدون توجه به واقعیت‌ها، صرفاً به دلیل شباهت‌ها و صفات مشترک او با افراد دیگری که قبلاً با آنها بستگی داشتیم، مثلاً نوجوانی که به خاطر تنفر از والدینش، نسبت به معلم‌ها، مأموران پلیس و سایر افراد صاحب قدرت احساس خشم و ترمدمی‌کند یا مردی که از همسر دوم خود متنفر می‌شود چون برخی از صفات او شبیه مادر یا همسر اولش است دچار توهم انتقال شده‌اند.

بزرگ‌نمایی شخصی که احساس کمبود می‌کند، خود را واجد ویژگی‌های برتری تصور می‌کند که در واقع فاقد آنهاست. مثلاً ممکن است یک فرد انقلابی برای به دست آوردن مقام رهبری، گروهی را تشکیل دهد که در واقع تفاوت چندانی با گروهی که از آن جدا شده‌است ندارد، بزرگ‌نمایی می‌کند.

تشکیل واکنش اجتناب از ابراز احساس‌هایی است که شخص نمی‌خواهد با آن مواجه شود (مثل دشمنی و در نتیجه به صورت ناخودآگاه عکس آن را بیان می‌کند. مثلاً مادری را که در واقع پسرش را دوست ندارد اما او را غرق محبت می‌کند و اصرار دارد که وی را به حد پرستش دوست بدارد و مردی که نسبت به لیاقت دوست خود احساس حسادت شدیدی دارد اما از اعتراف این مسئله نزد خود و دیگران امتناع کرده، و در عوض به عنوان بهترین مشوق وی عمل می‌کند،

در واقع احساس‌های خود را طور دیگری بیان می‌کنند.

اجتناب از عمل. طفره رفتن یا به تعویق انداختن یک کار یا امتحان به خاطر ترس از عدم موفقیت، و در عین حال اقرار به اینکه اگر شخص مبارزه کند حتماً موفق می‌شود، اجتناب از عمل است مثلاً دانشجویی که مطالعه‌ی درس‌ها را تا پایان ترم به تعویق می‌اندازد و در نتیجه بدون مطالعه‌ی کافی در امتحانات پایان ترم شرکت می‌کند و بعد به خود می‌گوید که اگر بیشتر کار کرده بود حتماً نمره‌های بهتری می‌گرفت، در واقع از عملی که می‌دانسته باید انجام دهد، اجتناب کرده‌است.

۱۱) انعطاف‌ناپذیری و عادات کلیشه‌ای. افراد عصبی پیوسته احساس ناامنی و خطر می‌کنند. آنها برای رسیدن به امنیت بیشتر غالباً به مجموعه‌ای از قوانین خشک اعتقاد پیدا می‌کنند و به طرز غیر قابل انعطافی خود را پای بند آنها می‌نمایند. این افراد به دلیل اینکه از اشتباه کاری یا خارج شدن کنترل اوضاع از دستشان نگران هستند، معمولاً جنبه‌های خاصی از زندگی را که بر راحتی می‌توانند تحت کنترل داشته باشند انتخاب می‌کنند و فقط همین راه‌های مستقیم و باریک را دنبال می‌کنند. آنها اغلب به کارها و کلیشه‌های غیر طبیعی نظیر انجام مراسم خاصی قبل از رفتن به رختخواب اقدام می‌کنند تا این احساس را به دست آورند که نیروی ناشناخته‌ای تا زمانی که با دقت و پشتکار این کلیشه‌ها را دنبال می‌کنند از آنها حمایت می‌کند.

۱۲) خجالت و کناره‌گیری. شمار زیادی از افراد عصبی به خاطر ترس از اینکه ممکن است بر راحتی مرتکب اشتباه شوند و خطاهای آنها مورد توجه و ریشخند دیگران قرار گیرد، رفتار خجالت‌آمیزی در پیش گرفته و به اشکال مختلفی از گوشه‌گیری روی می‌آورند. نتیجه‌ی سازنده‌ی این حالت می‌تواند این باشد که این گونه افراد به مشاغل امدادی از قبیل کار در آزمایشگاه یا در جنگل به عنوان جنگل‌دار روی آورند. در حالت مخرب، این افراد ممکن است صرفاً از اجتماع گریخته، وقت خود را به تنهایی در اتاق خود سپری کنند یا این که تارک دنیا شوند. نتیجه‌ای که خود را در حصار روانی باطلی محصور می‌کنند و به خاطر ترس از مردم، از جامعه کناره گرفته و به این ترتیب ترس خود را تقویت می‌کنند.

۱۲ علامت دیگر شناسایی افراد عصبی را در شماره‌ی آینده‌ی مجله بخوانید.

باران BARAN

اولین جایزه‌ی کتاب روان‌شناسی

بهترین تالیف در زمینه‌ی روان‌شناسی ادبیات
بهترین تالیف در زمینه‌ی روان‌شناسی ادبیات
بهترین تالیف در زمینه‌ی روان‌شناسی ادبیات
بهترین تالیف در زمینه‌ی روان‌شناسی ادبیات
بهترین تالیف در زمینه‌ی روان‌شناسی ادبیات
بهترین تالیف در زمینه‌ی روان‌شناسی ادبیات
بهترین تالیف در زمینه‌ی روان‌شناسی ادبیات
بهترین تالیف در زمینه‌ی روان‌شناسی ادبیات
بهترین تالیف در زمینه‌ی روان‌شناسی ادبیات
بهترین تالیف در زمینه‌ی روان‌شناسی ادبیات

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رئیس‌جمهوری اسلامی ایران
پژوهشگاه علوم انسانی

با همکاری
ماهنامه‌ی روان‌شناسی جامعه
نشر نیل نو اندیش
نشر گلستان خلاق

جزئیات این جایزه بعداً اعلام خواهد شد
این جایزه مربوط به سال ۱۳۸۳ خواهد بود

از ناشران و علاقه‌مندان که مایل به همکاری در این زمینه هستند دعوت به همکاری می‌نمایم
تهران، خیابان جمهوری، خیابان اردیبهشت شمالی، پلاک ۱۶۱، تلفن: ۶۴۹۸۱۰۳