

تضاد روانی

را

چگونه میتوان معالجه کرد؟

- انسانهای امیر
- مصالح و سازش
- تسلیم و انصراف
- انسان های اسیر

هر انسانی در ابتدا چنینی اندیشد که او انسانی آزاد آفریده شده ، هر چه بخواهد میتواند انجام دهد و بی عقلانی که بخواهد سرسدد ، ولی بعدها بتدریج درمی یابد که از روز نخست برای کاری معین آفریده شده است .

مطالبات روانی این واقفیت را آشکار میسازد ، که انسان ها بر اساس تمایلات و کششهای درونی ، در عین آزادی و اختیار ناگزیرند راه خاصی را در پیش گیرند . گرسنه ای که برای سیر کردن شکمش تلاش میکند ، سیاستمداری که برای کسب مقام و منصبی ، دیوانه وار خود را بآب و آتش میراند ، تاجری که خواب و خوراک خود را از دست داده ، در مقام فراهم آوردن بهره و سود است ، دانش آموزی که تا نیمه های شب بجای عیش و عشرت همانند حیوانات دیگر ، بحل مسائل و معادلات ریاضی می پردازد ، همه این انسان ها بطور ناخود آگاه دنبال چیزی میگردند ، که اساس و اصول آن بعنوان انگیزه در درون آنان نهفته شده است ، بدینوسیله است که این انگیزه ها قابل رشد و تربیت بوده ، میتوان انگیزه ای را متعادل کرد ، و انگیزه دیگری را تقویت نمود . ولی در مقام مقایسه افراد با یکدیگر ، دیده می شود که انگیزه واحدی در فردی ، بمقدار فوق العاده وجود دارد ، و در فرد دیگری بمیزان کمتری وجود دارد . نا گفته نماند که هر قدر میزان انگیزه وسیع تر باشد ، فداکاری و گذشت انسان بیشتر خواهد بود . قدرت نسبی کششهایی از قبیل گرسنگی و تشنگی و روابط جنسی ، باروش های تجربی در مورد حیوانات ، مطالعه شده است ، این نوع آزمایش را روش همسانت ، گویند .

اساس این روش آنست که هر چه رفتار و کوشش شدیدتر باشد، صلی که از حیوان سر میزبان، بیشتر با بینایی و مخاطره متوأم است، مثلاً حیوان حاضر میشود، برای رسیدن به آن از روی سفحهای که دارای جریان الکتریسته است عبور کند، حیوانات را برای مدت‌های مختلف، از خوردن غذای آب مانع میشوند، و بند، از روی تعداد دفعاتی که حیوان حاضر میشود، برای رسیدن باین هدف، خود را بمخاطره افکندیزان قدرت نسبی این کشفها بست می‌آید. در آخرین قبیل آزمایشها معلوم شده که تشنگی شدیدترین، کشفها است (۱۶). در اینجا این موضوع مطرح میشود، که تضادهای روانی چگونه بر اساس پیوسته‌های موجود می‌آید؟

برخی از انگیزه‌ها قادر نیستند که آزادانه آشکار شده ارضاء گردند، در مواردی موانعی سر راه انگیزه عاید میشوند، گاه انتقالی افتد که انگیزه‌ای مزاحم انگیزه دیگری شده، نمی‌گذارد کاملاً ارضاء گردد، مقررات و اصول خانوادگی، و محیطی در مواردی هم محدودیتهای جسمانی و ذهنی، قبول رسوم، آداب و قوانین و فقدان امکانات اقتصادی، نمی‌گذارد، انگیزه‌ها ارضاء گردند.

در این موقع، کشمکش و تضاد در انسان بوجود می‌آید، و اصطلاح روانشناسان کشتش و سائق نیرومندی، بوسیله انگیزه‌ها با شرایط محیطی قوی و نیرومندی مورد منع و تهدید قرار می‌گیرد. احساس محرومیت در شخص ظاهر میشود، و اغلب موارد منجر به تضاد روانی میگردد، این بر خورد و تضاد، حاصل بروز حساسیت شدید، فشار روانی، اضطراب، بیخوشی، قند خونی و غالباً بسودت سرکشی و طغیان، نمودار میگردد.

تضاد و سازش

یکی از راه‌هایی که می‌تواند میان تضاد و کشمکش‌های روانی، مؤثر واقع گردد، روش مستقیم است، بدین معنی که میان تهدید و شک، یکی را انتخاب کرده، و بالاتر از آن، مسالحه و توافق بوجود آورده، عدم رضایت حاصل از تضاد را بر طرف سازد. جوانی که دارای مادر بیرون‌ناخوانی بوده مجبور است کار کند، تا خود و مادر را اداره نماید، و چون نمیتواند به تحصیل خود ادامه دهد، از این راهگذر همیشه دچار رنج و ناراحتی است. چنین جوانی میتواند بخارج خود مدار را انحصاری تهیه کرده، بدینال تحصیل خود برود، و با لااقل تسالهی، میان این دو خواسته خود، بوجود آورد.

مثلاً نصف روز کار کرده، و نصف دیگری را به تحصیل خود ادامه دهد، بدینصورت است که اتحاد روش مستقیم باید مبتنی بر فکر و دوراندیشی باشد، جدا از تضاد روش در مواردی، بر اساس عجله و شتاب، علاوه بر اینکه شکل تضاد را حل نکرده، بلکه گاه بر شدت و میزان آن افزوده میشود.

انتخاب روش مستقیم برای سلامت فکر و جسم، مفید و ضرور است، چه غم و غصه و ترهید مداوم، همچون سوزان، روح را میخورد، و زندگی را در کام مایطخ و زهر آگین مینماید.

تسلیم و انصراف

در مواردی هم، پاسخی که به تضادها داده میشود، بوسیله انصراف یا تسلیم شدن است. این تسلیم شدن دو نوع است. یکی، مدوَّح و دیگری ناپسند، قسم اول آنست که شخص با عزت و مقامات شکست خود را قبول کرده سعی میکند که برای حصول موفقیت مجدداً اقدام نماید یا بر اساس رسدگی به نیروها و امکانات خود، عقب‌نشینی کرده بکلی از موضوع، سرف نظر بشاید.

اما روش غیر مستقیم عبارت از عقب‌نشینی و انصراف بر اثر بی‌عززشی و بی‌لیاقتی است. این انصراف پس از مدتی در صورت تکرار و تجدید، بطور قطع، جزء نواقص و محدودیتهای شخصیت میشود و همین انصراف شکست پذیر، اغلب در شخص، احساسات حقارت و بی‌ارزشی بوجود می‌آورد.

از همه بدتر روحیه منفی از قبیل اینکه نمیتوان کاری کرد و باید تسلیم چرخ و فلک شد، نباید به یقین میتوان ادعا کرد، که زبان این نوع «منطق»ها، بر سائب از خود شکست، بیشتر است زیرا شکست در مواردی عامل بیداری و هشدار است، ولی منتقدات غلط و نارسان نمیتوانند از خود دور کرد.

تجربه و آزمایش

امیر مؤمنان میفرماید:

من احکم بن التجارب سلم بن العواطب - هر کسی کارهای خود را بر اساس تجربه و آزمایش استوار سازد، از نایمی و ناپویدی مدون میماند.

غرر الحکم صفحه ۶۳