
فصل ۱: بررسی شخصیت

بررسی شخصیت هر کس شخصیتی دارد و شخصیت شما در تعیین حدود موفقیت و رضایت شما در زندگی نقش مهمی ایفا می‌کند. اگر بگوییم شخصیت شما یکی از مهم‌ترین دارایی‌های شماست، اغراق نکرده‌ایم. شخصیت به شکل‌گیری تجربیات شما کمک کرده است و تا پایان عمرتان نیز این کار را ادامه خواهد داد. تمام موفقیت‌های شما تا به امروز، انتظاراتی که برای آینده دارید، اینکه آیا همسر یا والد خوبی خواهید شد، و حتی وضعیت سلامتی شما، همگی تحت تأثیر شخصیت خودتان و شخصیت افرادی است که با آنها در تعامل هستید. شخصیت شما می‌تواند گزینه‌های پیش رویتان را محدود یا گسترش دهد، از برخی تجربه‌ها جلوگیری کند یا شما را قادر سازد از آنها به نحو احسن استفاده کنید. شخصیت برخی افراد را محدود یا مقید می‌کند و برای دیگران فرصت‌های جدیدی فراهم می‌آورد.

تا به حال چند بار کسی را به داشتن «شخصیت عالی» توصیف کرده‌اید؟ معمولاً منظور شما این است که آن فرد مهربان و خوش‌برخورد است، هم‌نشینی با او لذت‌بخش است و به راحتی می‌توان با او کنار آمد؛ فردی که شاید او را به عنوان دوست، هم‌خانه یا همکار انتخاب کنید. اگر مدیر یک مجموعه باشید، ممکن است تصمیم بگیرید او را استخدام کنید و اگر آماده تعهد در یک رابطه شخصی باشید، شاید بخواهید با او ازدواج کنید. در همه این موارد، تصمیمات شما بر اساس برداشتی است که از شخصیت او دارید. از طرف دیگر، شما افرادی را هم می‌شناسید که آنها را به داشتن «شخصیت وحشتناک» توصیف می‌کنید. چنین افرادی ممکن است گوشه‌گیر، خصمانه، پرخاشگر، نامهربان و ناخوشایند باشند و کنار آمدن با آنها دشوار باشد. شما آنها را استخدام نخواهید کرد، دوست ندارید با آنها همکاری کنید و دیگران نیز ممکن است از آنها دوری کرده و طردشان کنند.

در حالی که شما درباره شخصیت دیگران قضاوت می‌کنید، آنها نیز قضاوت‌های مشابهی در مورد شما دارند. این تصمیمات متقابل که زندگی هر دو طرف، یعنی قضاوت‌شونده و قضاوت‌کننده را شکل می‌دهند، هر بار که با

موقعیت اجتماعی جدیدی روبرو می‌شویم که نیاز به تعامل با افراد جدید دارد، صورت می‌گیرند. البته تعداد و نوع موقعیت‌هایی که دوست دارید در آنها شرکت کنید نیز توسط شخصیت شما تعیین می‌شود؛ به عنوان مثال اینکه آیا فردی اجتماعی باشید یا خجالتی.

شما می‌دانید که چگونه این ویژگی را در دیگران ارزیابی کنید، درست به همان صورت که بدون شک برداشت روشنی از شخصیت کلی خود دارید.

توصیف کردن شخصیت خودتان البته، تلاش برای خلاصه کردن تمام مجموعه ویژگی‌های شخصیت یک نفر با استفاده از اصطلاحات مبهمی مانند «عالی» یا «وحشتناک» کار آسانی است. شخصیت آنقدر پیچیده است که نمی‌توان به این سادگی آن را توصیف کرد، زیرا افراد در موقعیت‌های مختلف و با افراد متفاوت، بسیار پیچیده‌تر و انعطاف‌پذیرتر هستند. برای اینکه بتوانیم شخصیت را تعریف و توصیف کنیم، باید در بیان خود دقیق‌تر باشیم. به همین دلیل، روانشناسان برای ارزیابی شخصیت، تلاش زیادی صرف ساختن آزمون‌های مختلف کرده‌اند. شاید معتقد باشید به هیچ آزمون روان‌شناختی نیاز ندارید تا به شما بگوید شخصیتتان چگونه است و در مجموع شاید حق با شما باشد. به هر حال، شما خودتان را بهتر از هر فرد دیگری می‌شناسید.

اگر از شما بخواهند کلماتی را فهرست کنید که شخصیت شما را بهتر توصیف می‌کنند، بی‌تردید می‌توانید بدون فکر کردن زیاد این کار را انجام دهید. بسیار خوب، امتحان کنید. یک تکه کاغذ بردارید و هر تعداد صفتی که می‌توانند شما را توصیف کنند روی آن بنویسید؛ نه اینکه چگونه دوست دارید باشید یا دوست دارید معلم‌ها، والدین یا دوستانتان فکر کنند که هستید، بلکه خود واقعی شما. سعی کنید از کلمه «عالی» استفاده نکنید، حتی اگر در مورد شما صدق کند. چند کلمه انتخاب کردید؟ شش تا؟ ده تا؟ یا کمی بیشتر؟

آزمون «فهرست صفت» که به طور گسترده‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرد، ۳۰۰ صفت برای توصیف شخصیت ارائه می‌دهد. افرادی که در این آزمون شرکت می‌کنند، صفاتی را که آنها را بهتر توصیف می‌کنند، انتخاب می‌نمایند. نه، از شما نمی‌خواهیم تمام ۳۰۰ صفت را مرور کنید، فقط ۳۰ صفتی که در جدول ۱-۱ فهرست

شده‌اند کافی است. کنار صفاتی که معتقدید در مورد شما صدق می‌کنند، علامت بزنید. اکنون توصیف مشروح‌تری از شخصیت خود در اختیار دارید، اما به خاطر داشته باشید که در آزمون واقعی، ۲۷۰ صفت دیگر برای انتخاب کردن وجود دارد.

جدول ۱-۱: فهرست صفت

کنار کلماتی که معتقدید در مورد شخصیت شما صدق می‌کنند، علامت بزنید.

- _____مهربان
- _____بدبین
- _____ترسو
- _____تندمزاج
- _____مطیع
- _____خودرای
- _____آرمیده
- _____معاشرتی
- _____قابل اعتماد
- _____منزوی
- _____جاه‌طلب
- _____گشاده‌رو

- _____ سلطه‌گر
- _____ سخاوتمند
- _____ خردمند
- _____ خوش‌بین
- _____ زاهد‌مآب
- _____ حساس
- _____ شکيبا
- _____ کينه‌توز
- _____ جسور
- _____ خودنما
- _____ پرتوقع
- _____ نیرومند
- _____ ناشکيبا
- _____ دمدمی
- _____ مقاوم
- _____ طعنه‌زن
- _____ سلطه‌پذیر

چگونه شخصیت شکل می‌گیرد؟ در اینجا روی این موضوع که شخصیت شما چگونه است تمرکز نمی‌کنیم. شما برای آگاه شدن از آن به درس روانشناسی نیاز ندارید. آنچه را که بررسی خواهیم کرد، نیروها و عواملی هستند که شخصیت شما را شکل می‌دهند. بعداً در همین فصل و در سراسر کتاب، چند سوال اساسی را در مورد ماهیت شخصیت در نظر می‌گیریم؛ برای مثال، آیا ما با نوع خاصی از شخصیت به دنیا آمده‌ایم یا اینکه آن را از والدین خود آموخته‌ایم؟ آیا شخصیت تحت تأثیر نیروی ناهوشیار قرار دارد و آیا شخصیت می‌تواند بعد از سال‌های کودکی ما تغییر کند؟

در این کتاب، نظریه‌های گوناگونی را شرح می‌دهیم که برای پاسخ دادن به این سوالات و سوالات دیگر درباره ماهیت انسان مطرح شده‌اند. بعد از اینکه درباره آنها بحث کردیم (اینکه آنها چیستند، چگونه به وجود آمدند، و اکنون در چه وضعیتی قرار دارند)، فایده آنها را در پاسخ دادن به سوالاتمان و کمک آنها به آگاهی ما از اینکه چگونه شخصیت شکل می‌گیرد، ارزیابی خواهیم کرد. ما می‌توانیم هر یک از نظریه‌پردازان را به صورت قطعه‌هایی از یک معمای بزرگ در نظر بگیریم و به همین علت است که عقاید آنها را مطالعه می‌کنیم، هرچند برخی از مفاهیم آنها چندین دهه قدمت دارند. روانشناسان به تلاش خود برای کنار هم چیدن این قطعه‌ها ادامه می‌دهند تا تصویر روشن‌تر و کامل‌تری را به وجود آورند که توضیح دهد چه چیزی ما را به صورتی که هستیم درآورده و چگونه به دنیا توجه می‌کنیم.

جایگاه شخصیت در تاریخ روانشناسی چون بررسی شخصیت برای شناختن ماهیت انسان اهمیت زیادی دارد، شاید تصور کنید که همیشه جایگاه برجسته‌ای در روانشناسی داشته است. با این حال، روانشناسان برای مدت افزون بر نیمی از تاریخ روانشناسی به عنوان یک علم، توجه نسبتاً کمی به شخصیت داشتند.

روانشناسی به عنوان یک علم مستقل و عمدتاً تجربی، از ترکیب عقایدی که از فلسفه و فیزیولوژی گرفته شده بودند، به وجود آمد. روانشناسی در اواخر قرن نوزدهم در آلمان متولد شد و عمدتاً حاصل تحقیقات ویلهلم وونت بود که اولین آزمایشگاه روانشناسی را در سال ۱۸۷۹ در دانشگاه لایپزیگ دایر کرد.

بررسی هشیاری علم جدید روانشناسی بر تجزیه تجربه هشیار به اجزای اساسی آن تمرکز کرد. روش‌های روانشناسی از شیوه‌هایی که در علوم طبیعی استفاده می‌شد، الگو گرفتند. به نظر می‌رسید که در فیزیک و شیمی، اسرار دنیای مادی با کاهش دادن کل ماده به عناصر بنیادی آن و تجزیه کردن آنها آشکار می‌شد. اگر شناختن دنیای مادی با تجزیه کردن آن به عناصر امکان‌پذیر بود، پس چرا نتوان ذهن یا دنیای ذهنی را به همین صورت مطالعه کرد؟

وونت و روانشناسان دیگر هم‌عصر او که به بررسی ماهیت انسان می‌پرداختند، عمیقاً تحت تأثیر روش‌های علوم طبیعی قرار داشتند و سعی کردند آن را در مورد مطالعه ذهن اجرا کنند. چون این پژوهشگران خود را به روش تجربی یا آزمایشی محدود کردند، فقط آن دسته از فرایندهای ذهنی را مورد مطالعه قرار دادند که تحت تأثیر محرک‌های بیرونی قرار داشتند و آزمایشگر می‌توانست آنها را دستکاری و کنترل کند. در این رویکرد روانشناسی آزمایشی، جایی برای موضوع پیچیده و چندوجهی نظیر شخصیت وجود نداشت و شخصیت با موضوع مطالعه یا روش‌های روانشناسی جدید سازگار نبود.

بررسی رفتار در چند دهه آغازین قرن بیستم، روانشناس آمریکایی، جان بی. واتسون، در دانشگاه جان هاپکینز، انقلابی را علیه تحقیقات ویلهلم وونت راه انداخت. جنبش واتسون، به نام **رفتارگرایی**، با تمرکز وونت بر تجربه هشیار مخالف بود. واتسون که بیشتر از وونت خود را وقف روش‌های علم طبیعی کرده بود، باور داشت که اگر قرار است روانشناسی علم باشد، فقط باید بر جنبه‌های ملموس ماهیت انسان تمرکز کند؛ چیزی که بتوان آن را دید، شنید، ثبت کرد و اندازه‌گیری نمود. تنها رفتار آشکار (و نه هشیاری) می‌توانست موضوع موجه روانشناسی باشد.

واتسون گفت هشیاری را نمی‌توان دید یا روی آن آزمایش کرد، بنابراین هشیاری مانند مفهوم روح فیلسوفان برای علم بی‌معنی است. روانشناسان فقط باید به چیزی بپردازند که می‌توانند آن را ببینند، دستکاری کنند و اندازه‌گیری نمایند؛ یعنی محرک‌های بیرونی و پاسخ‌های رفتاری آزمودنی به آنها. به عقیده واتسون، هر چیزی که درون فرد بعد از ارائه محرک و قبل از دادن پاسخ روی دهد، چون نمی‌توان آن را دید و فقط می‌توان در مورد آن حدس زد، ارزشی برای علم ندارد.

رفتارگرایی تصویری ماشینی از انسان‌ها به عنوان دستگاه‌های منظمی که به طور خودکار به محرک‌های بیرونی پاسخ می‌دهند، ارائه می‌دهد. گفته شده که رفتارگرایان افراد را به صورت نوعی ماشین سکه‌ای در نظر می‌گیرند: محرک‌ها وارد می‌شوند و پاسخ‌های مناسب که از تجربه گذشته آموخته شده‌اند، بیرون می‌ریزند. در این دیدگاه، شخصیت چیزی نیست به جز انباشت پاسخ‌های آموخته شده یا نظام‌های عادت، تعریفی که بعدها روانشناس آمریکایی دیگر، بی.اف. اسکینر ارائه داد. بنابراین، رفتارگرایان شخصیت را به آنچه بتوان به طور عینی دید و مشاهده کرد، تنزل دادند و در برداشت آنها جایی برای نیروهای هشیار یا ناهشیار وجود نداشت. با این حال، نظریه‌پردازان جدیدتر یادگیری اجتماعی که توجیهاتی را ارائه می‌دهند که از مدل رفتارگرایی واتسون و اسکینر به دست آمدند، مقداری هشیاری را به شخصیت برگردانده‌اند.

اگر واتسون و روانشناسان رفتاری اولیه تمام مفاهیم، احساسات و پیچیدگی‌هایی را که وقتی از واژه «شخصیت» استفاده می‌کنیم وارد ذهن می‌شوند، کنار گذاشتند، پس اینها کجا بودند؟ برای هشیاری که هر لحظه که بیدارید آن را احساس می‌کنید، چه اتفاقی افتاد؟ آن نیروهای ناهشیاری که گاهی به نظر می‌رسد ما را وادار می‌کنند طوری عمل کنیم که احساس می‌کنیم هیچ کنترلی بر آن نداریم، کجا بودند؟

بررسی ناهشیار سومین رشته تحقیق، رشته‌ای که مستقل از وونت و واتسون پدیدار شد، به این جنبه‌های ماهیت انسان رسیدگی کرد. زیگموند فروید، پزشکی در شهر وین اتریش، در دهه ۱۸۹۰ تحقیق درباره آنها را شروع کرد. فروید نظام خود را روانکاوی نامید.

روانکاوی و روانشناسی اصطلاحات مترادف یا قابل جایگزینی نیستند. فروید روانشناس نبود، بلکه پزشکی بود که حرفه‌ای خصوصی داشت و با افراد مبتلا به اختلالات هیجانی کار می‌کرد. با اینکه فروید آموزش علمی دیده بود، اما از روش آزمایشی استفاده نکرد؛ بلکه او نظریه شخصیت خود را بر پایه مشاهده بالینی بیمارانش به وجود آورد. فروید از طریق یک رشته جلسات روانکاوی طولانی، آنچه را که بیمارانش درباره احساسات و تجربیات گذشته واقعی و خیالی خود به او گفتند به طور خلاق تعبیر کرد. بنابراین، روش او با بررسی آزمایشگاهی دقیق عناصر تجربه هشیار یا رفتار، کاملاً متفاوت بود.

گروهی از نظریه‌پردازان شخصیت از رویکرد روانکاوی فروید الهام گرفتند و برداشتهای منحصر به فردی را از ماهیت انسان خارج از جریان غالب روانشناسی آزمایشی ارائه دادند. این نظریه‌پردازان که **نوروانکاو** نامیده می‌شوند، به جای عناصر رفتار یا واحدهای محرک-پاسخ (به صورتی که در آزمایشگاه روانشناسی مطالعه می‌شدند)، بر **انسان کامل** (به صورتی که در دنیای عملی فعالیت می‌کند) تمرکز کردند.

این نوروانکاوان وجود نیروهای هشیار و ناهشیار را پذیرفتند، در حالی که رفتارگرایان فقط وجود چیزی را که می‌توانستند ببینند، قبول داشتند. در نتیجه، نظریه‌پردازان شخصیت اولیه در کارشان بیشتر حدسی بودند و به جای تحلیل کمی داده‌های آزمایشگاهی، به استنباطهایی اتکا می‌کردند که بر مشاهده رفتار بیمارانشان استوار بود.

بررسی علمی شخصیت پس می‌بینیم که روانشناسی آزمایشی و بررسی رسمی شخصیت در دو مکتب مجزا شروع شد که از روش‌های متفاوتی استفاده کرده و هدف‌های مختلفی را دنبال می‌کردند. باید اشاره کنیم که روانشناسی آزمایشی در سال‌های شکل‌گیری خود کاملاً شخصیت را نادیده نگرفت؛ چند جنبه محدود شخصیت مورد بررسی قرار می‌گرفت، اما در روانشناسی، آن‌گونه که روانشناسی کودک یا روانشناسی اجتماعی وجود داشت، زمینه تخصصی مجزایی به عنوان شخصیت وجود نداشت.

در اواخر دهه ۱۹۳۰، بررسی شخصیت عمدتاً از طریق کار **گوردون آلپورت** در دانشگاه هاروارد در روانشناسی آمریکا رسمیت و نظام یافت. عموماً کتاب مهم آلپورت به نام «شخصیت: تعبیر روانشناختی» را شروع رسمی بررسی شخصیت می‌دانند. به دنبال تلاش‌های مقدماتی او، کتاب‌های حرفه‌ای دیگر پدیدار شدند، نشریات دایر شدند، دانشگاه‌ها درس‌هایی را ارائه دادند و پژوهش‌هایی اجرا شدند. این فعالیت‌ها خبر از آن را دادند که برخی از زمینه‌های مورد علاقه روانکاوان و نوروانکاوان می‌توانستند وارد روانشناسی شوند. روانشناسان دانشگاهی به این باور رسیدند که امکان بررسی علمی شخصیت وجود دارد.

از دهه ۱۹۳۰ تا به امروز، انواع رویکردها به بررسی شخصیت پدیدار شده‌اند. ما در این کتاب علاوه بر دیدگاه‌های روانکاوی و رفتارگرایی که در بالا به آنها اشاره شد، درباره چند دیدگاه دیگر بحث خواهیم کرد. این دیدگاه‌ها عبارتند از:

- **رویکرد عمر**، که معتقد است شخصیت در طول عمر ما به رشد کردن ادامه می‌دهد.
- **رویکرد صفت**، که معتقد است بیشتر شخصیت ما ارثی است.
- **رویکرد انسان‌گرا**، که بر توانمندی‌ها، مزیت‌ها، آرزوهای انسان و تحقق یافتن استعداد ما تاکید دارد.
- **رویکرد شناختی**، که به فعالیت‌های ذهنی هشیار می‌پردازد.

سرانجام، ما کار نظریه‌پردازانی را بررسی می‌کنیم که بر موضوعات محدودتر در شخصیت، نظیر منبع کنترل، رفتار هیجان‌خواهی، درماندگی آموخته شده و موارد دیگر تمرکز کردند. بحث خود را با مشاهدات کلی درباره گذشته، حال و آینده مطالعه شخصیت به پایان می‌بریم.

تعریف‌های شخصیت اغلب وقتی می‌خواهیم دیگران و خودمان را توصیف کنیم، از واژه «شخصیت» استفاده می‌کنیم و همگی معتقدیم که می‌دانیم معنی آن چیست. شاید همین‌طور باشد. یک روانشناس اظهار داشت که اگر هر وقت که از واژه «من» استفاده می‌کنیم، مقاصد خود را بررسی کنیم، می‌توانیم برداشت خوبی از معنی

شخصیت داشته باشیم. وقتی می‌گویید «من»، در واقع هر چیزی را در مورد خودتان خلاصه می‌کنید؛ تمایلات و نفرت‌ها، ترس‌ها و مزیت‌ها، قوت‌ها و ضعف‌ها. واژه «من»، همان چیزی است که شما را به عنوان فردی مجزا از دیگران توصیف می‌کند.

دیگران چگونه ما را در نظر می‌گیرند برای اینکه این واژه را دقیق‌تر تعریف کنیم، می‌توانیم به منبع آن نگاهی بیندازیم. شخصیت از واژه لاتین **persona** به دست آمده که به نقابی اشاره دارد که هنرپیشه‌ها در نمایش بر چهره می‌زدند. به راحتی می‌توانیم درک کنیم که چگونه «پرسونا» (نقاب) به ظاهر بیرونی، یعنی ظاهر علنی که به افراد پیرامون خود نشان می‌دهیم، اشاره دارد. پس بر اساس ریشه شخصیت، شاید نتیجه بگیریم که شخصیت به ویژگی‌های بیرونی و قابل رؤیت ما اشاره دارد، آن جنبه‌هایی که از ما که دیگران می‌توانند ببینند. در این صورت، شخصیت بر حسب تأثیری که بر دیگران می‌گذاریم تعریف خواهد شد؛ یعنی، آنچه به نظر می‌رسد که باشیم. یک تعریف شخصیت در واژه‌نامه‌ای استاندارد با این استدلال موافق است. بر طبق این تعریف، شخصیت جنبه قابل رؤیت منش فرد، به صورتی که بر دیگران تأثیر می‌گذارد، است.

اما وقتی از واژه «شخصیت» استفاده می‌کنیم، آیا منظورمان فقط همین است؟ آیا فقط در مورد آنچه می‌توانیم ببینیم یا نحوه‌ای که دیگران به نظر ما می‌رسند، صحبت می‌کنیم؟ آیا شخصیت فقط به نقابی که بر چهره زده‌ایم و نقشی که بازی می‌کنیم اشاره دارد؟ قطعاً وقتی از شخصیت سخن می‌گوییم به چیزی بیش از آن اشاره داریم. منظور ما به حساب آوردن چندین ویژگی فرد، یعنی کلیت یا مجموعه خصوصیات مختلفی است که از ویژگی‌های جسمانی سطحی فراتر می‌روند. این واژه تعداد زیادی از خصوصیات ذهنی، اجتماعی و هیجانی را نیز در بر می‌گیرد؛ خصوصياتی که ممکن است نتوانیم مستقیماً ببینیم، شاید فرد بکوشد آنها را از ما مخفی کند یا شاید ما بکوشیم آنها را از دیگران پنهان کنیم.

- شخصیت ما می‌تواند نقابی باشد که وقتی با دنیای بیرون مواجه می‌شویم، آن را بر چهره می‌زنیم.

ویژگی‌های پایدار و قابل پیش‌بینی وقتی از واژه «شخصیت» استفاده می‌کنیم، ممکن است به ویژگی‌های پایدار نیز اشاره داشته باشیم. ما فرض می‌کنیم که شخصیت نسبتاً پایدار و قابل پیش‌بینی است. گرچه برای مثال می‌دانیم که یکی از دوستان ما بیشتر اوقات آرام است، اما این را نیز می‌دانیم که او می‌تواند در مواقع دیگر، تحریک‌پذیر، عصبی یا وحشت‌زده شود. بنابراین، شخصیت ما می‌تواند با توجه به موقعیت، تغییر کند. با این حال، گرچه شخصیت انعطاف‌پذیر است، اما به طور کلی در برابر تغییرات ناگهانی مقاوم است.

در دهه ۱۹۶۰، درباره تأثیر نسبی متغیرهای شخصی بادوام، نظیر صفات و نیازها، در برابر متغیرهای مرتبط با موقعیت، در روانشناسی مجادله‌ای ایجاد شد. این مجادله به مدت ۲۰ سال ادامه یافت و به این نتیجه ختم شد که دوگانگی بادوام و بحث‌انگیز بین تأثیر موقعیت در برابر تأثیر شخص بر رفتار، جعلی و ساختگی است و همیشه چنین بوده است. بنابراین، این موضوع با پذیرفتن رویکرد تعامل‌گرا حل شد و توافق شد که برای توجیه کامل ماهیت انسان، باید صفات شخصی بادوام و پایدار، جنبه‌های متغیر موقعیت و تعامل بین آنها در نظر گرفته شوند.

ویژگی‌های منحصر به فرد تعریف ما از شخصیت می‌تواند منحصر به فرد بودن انسان را نیز دربرداشته باشد. ما شباهت‌هایی را بین افراد می‌بینیم، با این حال احساس می‌کنیم که هر یک از ویژگی‌های خاصی برخورداریم که ما را از دیگران متمایز می‌کنند. بنابراین، می‌توانیم بگوییم که شخصیت مجموعه‌ای از ویژگی‌های بادوام و منحصر به فرد است که امکان دارد در پاسخ به موقعیت‌های مختلف تغییر کند.

با این حال، حتی این تعریفی نیست که همه روانشناسان با آن موافق باشند. برای اینکه به دقت بیشتری دست یابیم، باید ببینیم هر نظریه‌پرداز شخصیت، از این اصطلاح چه منظوری دارد. هر نظریه‌پرداز، برداشتی منحصر به فرد و دیدگاه شخصی در مورد ماهیت شخصیت دارد و این نقطه نظر، تعریف او شده است. و این کتاب درباره همین موضوع است: آگاه شدن از برداشتهای مختلف مفهوم شخصیت و بررسی روش‌های گوناگون تعریف

کردن واژه «من.»»

ارزیابی در بررسی شخصیت ارزیابی کردن چیزی به معنی سنجیدن آن است. ارزیابی شخصیت، زمینه عمده کاربرد روانشناسی در مورد مسائل دنیای عملی است. چند مورد را از زندگی روزمره در نظر بگیرید. روانشناسان بالینی سعی می‌کنند با ارزیابی شخصیت بیماران یا درمانجویان خود و متمایز کردن رفتارها و احساس‌های بهنجار از نابهنجار، از نشانه‌های آنها آگاه شوند. متخصصان بالینی فقط با ارزیابی شخصیت به این طریق می‌توانند اختلال‌ها را تشخیص دهند و روند درمان را تعیین کنند. روانشناسان آموزشگاهی، شخصیت دانش‌آموزانی را که برای درمان به آنها ارجاع داده می‌شوند، ارزیابی می‌کنند تا علت‌های ناسازگاری یا مشکلات یادگیری را مشخص کنند. روانشناسان صنعتی/سازمانی، برای گزینش بهترین متقاضی جهت شغلی خاص، شخصیت را ارزیابی می‌کنند. روانشناسان مشاوره‌ای برای یافتن بهترین شغل جهت متقاضی خاص، شخصیت را ارزیابی می‌کنند و نیازمندی‌های آن شغل را با تمایلات و نیازهای فرد، مطابقت می‌دهند. روانشناسان پژوهشی، شخصیت آزمودنی‌های خود را ارزیابی می‌کنند تا رفتار آنها را در آزمایش توجیه کرده یا صفات شخصیت آنها را با مقیاس‌های دیگر همبسته کنند.

صرف نظر از اینکه در زندگی یا محیط کار خود چه می‌کنید، به سختی می‌توانید از ارزیابی شدن شخصیت خود به گونه‌ای اجتناب ورزید. در واقع، بسیاری از موفقیت‌های شما در محیط کار، توسط عملکرد شما در آزمون‌های روانشناختی مختلف تعیین خواهد شد. بنابراین، مهم است که بدانید این آزمون‌ها چیستند و چگونه عمل می‌کنند.

مفاهیم پایایی و اعتبار شیوه‌های ارزیابی از نظر میزان عینیت یا ذهنی بودن تفاوت دارند. برخی شیوه‌ها کاملاً ذهنی هستند و بنابراین در معرض سوگیری قرار دارند. نتایج یکی از شیوه‌های ذهنی که به دست می‌آید، ممکن است به خاطر ویژگی‌های شخصیت فردی که ارزیابی را انجام می‌دهد، تحریف شده باشند. بهترین شیوه‌های ارزیابی شخصیت از اصول پایایی و اعتبار پیروی می‌کنند.

پایایی: پایایی عبارت است از تداوم پاسخ به وسیله ارزیابی. اگر آزمون یکسانی را در دو روز مختلف انجام دهید و دو نمره بسیار متفاوت بگیرید، این آزمون را نمی‌توان پایا دانست، زیرا نتایج آن بی‌ثبات هستند. هیچ‌کس نمی‌تواند برای ارزیابی مناسب شخصیت شما به این آزمون اتکا کند. معمولاً وقتی آزمونی دوباره اجرا می‌شود، اندکی اختلاف در نمرات یافت می‌شود، اما اگر این اختلاف زیاد باشد، در این صورت احتمالاً اشکالی در این آزمون یا روش نمره‌گذاری آن وجود دارد.

اعتبار: اعتبار به این موضوع اشاره دارد که آیا یک وسیله ارزیابی، آنچه را که قصد دارد، ارزیابی می‌کند. آیا یک آزمون هوش واقعاً هوش را ارزیابی می‌کند؟ آیا یک آزمون اضطراب واقعاً اضطراب را ارزیابی می‌کند؟ اگر آزمونی آنچه را که مدعی است ارزیابی نمی‌کند، در این صورت معتبر نیست و نمی‌توان از نتایج آن برای پیش‌بینی رفتار استفاده کرد. برای مثال، نمره شما در یک آزمون بی‌اعتبار، صرف نظر از اینکه چقدر بالا باشد، برای پیش‌بینی کیفیت عملکرد شما در دانشگاه یا هر موقعیت دیگری که به سطح هوش بالا نیاز دارد، بی‌فایده است. آزمون شخصیتی که معتبر نیست، شاید تصور گمراه‌کننده‌ای از قوت‌ها و ضعف‌های هیجانی شما ارائه دهد.

روش‌های ارزیابی نظریه‌پردازان شخصیت که در این کتاب مورد بحث قرار گرفته‌اند، روش‌های منحصر به فردی را برای ارزیابی شخصیت ابداع کردند که برای نظریه‌های آنها مناسب بودند. آنها با اجرا کردن این روش‌ها اطلاعاتی را به دست آوردند و بعد تدوین‌های خود را بر آنها استوار کردند. شیوه‌های آنها از نظر عینیت، پایایی و اعتبار تفاوت داشته و از تعبیر رویا و خاطرات کودکی تا آزمون‌های نوشتاری و کامپیوتری گسترش دارند. در روانشناسی امروز، رویکردهای اصلی به ارزیابی شخصیت عبارتند از:

- پرسشنامه‌های خودسنجی یا عینی

- شیوه‌های فراقکن

- مصاحبه‌های بالینی

- روش‌های ارزیابی رفتار

- روش‌های نمونه‌گیری از فکر و تجربه

اشاره به این نکته اهمیت دارد که ارزیابی برای مقاصد تشخیصی و درمانی نباید صرفاً بر یک روش تنها استوار باشد. به صورت ایده‌آل، برای فراهم کردن دامنه‌ای از اطلاعات در مورد یک نفر باید از روش‌های ارزیابی متعدد استفاده کرد.

آزمون‌های شخصیت خودسنجی پرسشنامه خودسنجی یا روش آزمون، به این صورت اجرا می‌شود که از افراد می‌خواهند با جواب دادن به سوال‌هایی درباره رفتار و احساساتشان در موقعیت‌های مختلف، در مورد خودشان گزارش دهند. این آزمون‌ها موادی را در بر دارند که به نشانه‌ها، نگرش‌ها، تمایلات، ترس‌ها و ارزش‌ها مربوط می‌شوند. آزمون‌شوندگان نشان می‌دهند که هر بیان چگونه ویژگی‌های آنها را به دقت توصیف می‌کند یا تا چه اندازه‌ای با هر ماده موافق هستند. پرسشنامه خودسنجی که به طور گسترده‌ای مورد استفاده قرار می‌گیرد، پرسشنامه شخصیت چندوجهی مینه سوتا (MMPI-2) است.

پرسشنامه شخصیت چندوجهی مینه سوتا (MMPI) به بیش از ۱۴۰ زبان ترجمه شده و پرمصرف‌ترین آزمون روانشناختی دنیا است MMPI. ابتدا در سال ۱۹۴۳ منتشر شد و در سال ۱۹۸۹ اصلاح شد تا بیان آن امروزی‌تر و به دور از تبعیض جنسی شود. مواد این آزمون نیز بازنویسی شدند تا واژگانی که طی سال‌ها معانی یا تعبیرهای دیگری کسب کرده بودند، حذف شوند. نوع اصلاح شده ۱۹۸۹ این آزمون که MMPI-2 نامیده می‌شود، آزمونی درست-غلط است که از ۵۶۷ بیان تشکیل می‌شود. این مواد، سلامت جسمانی و روانشناختی، نگرش‌های سیاسی و اجتماعی، عوامل تحصیلی، شغلی، خانوادگی و زناشویی، و گرایش‌های رفتار روان‌رنجور و روان‌پریش را در بر می‌گیرند. مقیاس‌های بالینی این آزمون ویژگی‌های شخصیت نظیر نقش جنسیتی، حالت دفاعی، افسردگی، هیستری، پارانویا، خودبیمارانگاری و اسکیزوفرنی را ارزیابی می‌کنند.

برخی مواد را می‌توان برای مشخص کردن اینکه آیا آزمون‌شونده جعل کرده، بی‌دقت بوده، یا دستورالعمل‌ها را بد فهمیده است، نمره‌گذاری کرد. نمونه‌هایی از نوع بیان‌ها در MMPI در جدول ۱-۲ نشان داده شده است.

از MMPI-2 در پژوهش شخصیت با بزرگسالان، به عنوان ابزار تشخیصی برای ارزیابی مشکلات شخصیت، و برای مشاوره شغلی و شخصی استفاده شده است. در سال ۱۹۹۲، MMPI-A برای استفاده در مورد نوجوانان ساخته شد. تعداد سوال‌ها از ۵۶۷ به ۴۷۸ کاهش یافت تا وقت و تلاش لازم برای اجرای آن کاهش یابد.

با این حال، هر دو فرم این آزمون نقاط ضعفی دارند که یکی از آنها طولانی بودن است. پاسخ دادن با جدیت به تعداد زیادی ماده، خیلی وقت‌گیر است. برخی افراد قبل از اینکه این آزمون را تمام کنند، علاقه و انگیزش خود را از دست می‌دهند. در ضمن، برخی از مواد این آزمون و آزمون‌های شخصیت خودسنجی دیگر، به ویژگی‌های کاملاً شخصی می‌پردازند و برخی افراد این سوال‌ها را دخالت در مسائل خصوصی خود می‌دانند، به ویژه زمانی که کسی برای گرفتن کاری لازم باشد این آزمون را انجام دهد. با این حال، با وجود مسائل طولانی بودن و حریم شخصی، MMPI-2 آزمون معتبری است که افراد روان‌پزشک را از روان‌رنجور و اشخاصی که از لحاظ هیجانی سالم هستند را از افراد آشفته متمایز می‌کند. بنابراین، این آزمون همچنان ابزار تشخیصی با ارزشی است.

ارزیابی پرسشنامه‌های خودسنجی گرچه برای ارزیابی چند جنبه از شخصیت، پرسشنامه‌های خودسنجی وجود دارند، اما این آزمون‌ها همیشه برای افرادی که سطح هوش آنها پایین‌تر از حد طبیعی است، یا برای کسانی که مهارت‌های خواندن محدودی دارند، مناسب نیستند. پژوهش مشخص کرده است که حتی تغییرات جزئی در بیان کردن سوال‌ها یا گزینه‌های پاسخ در آزمون‌های خودسنجی، می‌تواند به تغییرات عمده در نتایج آنها منجر شود. برای مثال، وقتی از بزرگسالان سوال شد به نظر آنها مهم‌ترین چیزی که کودکان باید یاد بگیرند چیست، ۶۱.۵ درصد گزینه «به فکر خودشان باشند» را انتخاب کردند. اما وقتی از آزمودنی‌های بزرگسال درخواست شد خودشان پاسخ بدهند (وقتی هیچ فهرستی از گزینه‌ها ارائه نشده بود) فقط ۶.۴ درصد پاسخ مشابهی دادند.

در ضمن، آزمون‌شوندگان گرایش دارند پاسخ‌هایی بدهند که از لحاظ اجتماعی مطلوب‌تر یا مقبول‌تر به نظر برسند، مخصوصاً هنگامی که آزمون را به عنوان بخشی از فرایند تقاضای کار انجام می‌دهند.

این سوال را که از نوع MMPI است در نظر بگیرید: «من اغلب در محل کار عصبی هستم.» اگر قرار باشد این آزمون را برای شغلی که واقعاً می‌خواهید، انجام دهید، آیا به این سوال پاسخ «نه» نمی‌دهید؟ وقتی گروهی از دانشجویان یک آزمون خودسنجی را با این دستورالعمل انجام دادند که طوری پاسخ بدهند که تا حد امکان خود را خوب یا از لحاظ اجتماعی مطلوب جلوه دهند، آنها در مقایسه با دانشجویانی که عمداً سعی نکردند خود را خوب جلوه دهند، در پاسخ‌های خود دقت بیشتری کرده و وقت بیشتری را صرف پر کردن آزمون کردند. نتایج مشابهی در مورد پرسشنامه‌های خودسنجی دیگر به دست آمده است. اغلب آزمودنی‌ها وقتی از آنها درخواست شد تا پاسخ‌های غلط بدهند، این کار را به راحتی انجام دادند.

جدول ۱-۲: مواد شبیه‌سازی شده از پرسشنامه شخصیت چندوجهی مینه سوتا (MMPI)

پاسخ «درست» یا «غلط» بدهید.

- گاهی در روده‌هایم احساس گرفتگی یا چنگه می‌کنم.
- اغلب در محل کار خیلی عصبی هستم.
- گاهی احساس می‌کنم که انگار یک چیزی روی سرم فشار می‌آورد.
- ای کاش می‌توانستم برخی کارهایی را که انجام داده‌ام، زیرو کنم.
- قبلاً دوست داشتم در کلاس ژیمناستیک برقصم.
- این موضوع که افراد تصور غلطی درباره من دارند، ناراحتم می‌کند.
- گاهی چیزهایی که در سرم می‌گذرند، وحشتناک هستند.

- کسانی هستند که می‌خواهند مرا دستگیر کنند.
 - گاهی به قدری سریع فکر می‌کنم که نمی‌توانم پا به پای آن بروم.
 - وقتی درباره مسائلی با دیگران بحث می‌کنم، خیلی راحت دست می‌کشم.
- با وجود این مشکلات، پرسشنامه‌های خودسنجی همچنان عینی‌ترین روش در ارزیابی شخصیت هستند. مهم‌ترین امتیاز آنها این است که طوری طراحی شده‌اند که به صورت عینی نمره‌گذاری شوند. تقریباً هر کسی با داشتن کلید پاسخ مناسب می‌تواند این آزمون‌ها را به دقت نمره‌گذاری کند. نتایج آزمون به سوگیری‌های شخصی یا نظری نمره‌گذار وابسته نیستند. این عینیت در نمره‌گذاری، همراه با استفاده گسترده از کامپیوتر، به برنامه‌های ارزیابی اتوماتیک شخصیت برای MMPI-2 و ده‌ها آزمون دیگر انجامیده است. نمره‌گذاری کامپیوتری، نیم‌رخ تشخیصی کاملی را از پاسخ‌های آزمون‌شوندگان فراهم می‌آورد.
- اجرای آزمون به صورت آنلاین اغلب پرسشنامه‌های خودسنجی را می‌توانید به صورت آنلاین در خانه، در خوابگاه، یا در کافی‌شاپ محله خود انجام دهید. اغلب سازمان‌ها به جای اینکه وقت و فضای دفتر شرکت خود را بگیرند، ترجیح می‌دهند که متقاضیان کار، آزمون‌ها را به عنوان روش پیش‌سرنند کردن، به این صورت انجام دهند.

محاسن اجرای آزمون به صورت کامپیوتری شامل موارد زیر است:

- برای متقاضی کار و سازمان، کمتر وقت‌گیر است.
- کم‌هزینه‌تر است.
- نمره‌گذاری عینی‌تر است.
- اعضای جوان‌تر نیروی کار این روش را به راحتی قبول می‌کنند.

• این روش به آزمون‌شوندگان اجازه نمی‌دهد از پیش به سوال‌ها نگاه کنند (که در آزمون نوشتاری مرسوم می‌توانند این کار را انجام دهند) و اجازه نمی‌دهد که آنها پاسخ‌هایی را که قبلاً داده‌اند، تغییر دهند.

پژوهش‌های زیادی سودمندی این روش را تأیید کرده‌اند. بین آزمون‌های نوشتاری و آزمون‌های یکسانی که به صورت آنلاین اجرا می‌شوند، تفاوت مهمی در پاسخ‌ها به اغلب پرسشنامه‌های خودسنجی یافت نشده است.

پژوهش دیگری نشان داده است که افراد در مقایسه با آزمون‌های نوشتاری که مجری آزمون زنده به آنها می‌دهد، وقتی به پرسشنامه‌های خودسنجی کامپیوتری پاسخ می‌دهند، به احتمال خیلی بیشتری اطلاعات حساس، حتی بالقوه خجالت‌آور را برملا می‌سازند. از قرار معلوم، بسیاری از افراد وقتی از طریق کامپیوتر تعامل می‌کنند، احساس گمنامی و خلوت بیشتری کرده و بنابراین اطلاعات شخصی بیشتری را آشکار می‌سازند.

شیوه‌های فرافکن روانشناسان بالینی آزمون‌های فرافکن را برای کار کردن با افرادی که از لحاظ هیجانی آشفته هستند، ساختند. آزمون‌های فرافکن با الهام گرفتن از تأکید زیگموند فروید بر اهمیت ناهوشیار، سعی دارند بخش نادیدنی شخصیت ما را کاوش کنند. نظریه زیربنای شیوه‌های فرافکن این است که وقتی محرک مبهمی مثل لکه جوهر یا تصویری که می‌توان آن را به چند طریق درک یا تعبیر کرد به ما ارائه می‌شود و از ما می‌خواهند آن را توصیف کنیم، نیازها، ترس‌ها و ارزش‌های خود را به آن فرافکنی می‌کنیم.

چون تعبیر نتایج آزمون‌های فرافکن خیلی ذهنی است، این آزمون‌ها از نظر پایایی یا اعتبار چندان بالا نیستند. غیرعادی نیست که اجراکنندگان آزمون مختلف، بر اساس نتایج آزمون فرافکن، برداشتهای متفاوتی از یک فرد داشته باشند؛ در چنین مواردی، پایایی بین نمره‌گذاران آزمون پایین محسوب شده است. با این حال، از این‌گونه آزمون‌ها به طور گسترده‌ای برای مقاصد ارزیابی و تشخیص استفاده شده است. دو آزمون فرافکن رایج، «شیوه لکه جوهر رورشاخ» و «آزمون اندریافت موضوع» (TAT) هستند.

شیوه لکه جوهر رورشاخ رورشاخ در سال ۱۹۲۱ توسط روانپزشک سوئیسی، هرمن رورشاخ ساخته شد که از دوران کودکی مجذوب لکه‌های جوهر شده بود. او در کودکی بازی رایجی می‌کرد که Klecksographie یا Blotto نامیده می‌شد و به موجب آن کودکان طرح‌های لکه جوهر مختلف را تعبیر می‌کردند. معروف است که رورشاخ به قدری شیفته لکه‌های جوهر بود که در نوجوانی لقب «Klecks» به او داده بودند که در زبان آلمانی به معنی «لکه جوهر» است. بعدها هنگامی که رورشاخ دکترای خود را گرفت و در بیمارستان روانپزشکی کار می‌کرد، با یکی از دوستانش برای وقت‌گذرانی با بیماران بازی لکه جوهر می‌کرد. رورشاخ متوجه شد که بین پاسخ‌های بیماران و پاسخ‌هایی که بچه‌های دبستانی به لکه‌های جوهر یکسان می‌دادند، تفاوت‌هایی وجود داشت.

رورشاخ برای ساختن آزمون لکه جوهر خود، لکه‌های جوهر را روی کاغذ سفید می‌چکاند و آن را از وسط تا می‌کرد. او بعد از امتحان کردن چند طرح، ۱۰ لکه جوهر را انتخاب کرد، زیرا نمی‌توانست از عهده مخارج چاپ بیشتر از ۱۰ طرح برآید. او کتابی را در مورد کار خود با لکه‌های جوهر نوشت، اما انتشار آن با شکست مواجه شد. نسخه‌های معدودی از آن فروخته شدند و تعدادی از نقد و بررسی‌هایی که دریافت کرد، منفی بودند. گرچه این آزمون سرانجام مشهور شد، اما رورشاخ افسرده شد و ۹ ماه بعد از اینکه اثر او منتشر شد، درگذشت.

هر بار یکی از کارت‌های لکه جوهر (برخی سیاه و برخی دیگر رنگی) به آزمون‌شوندگان نشان داده می‌شود و از آنها می‌خواهند آنچه را که می‌بینند، توصیف کنند. بعداً این کارت‌ها برای بار دوم نشان داده می‌شوند و روانشناس سوال‌های خاصی را درباره پاسخ‌های قبلی می‌پرسد. آزماینده در طول جلسه آزمون این رفتار را نیز مشاهده می‌کند و به حالت‌های بدن آزمون‌شونده، واکنش‌هایی که به لکه جوهر خاص نشان می‌دهد و نگرش کلی او توجه می‌کند. بسته به اینکه آزمودنی یا بیمار گزارش دهد که حرکت، شکل‌های انسان یا حیوان، اشیای جاندار یا بی‌جان و شکل‌های ناقص یا کامل را می‌بیند، پاسخ‌های او را می‌توان به چند طریق تعبیر کرد. برای

استاندارد کردن اجرا، نمره‌گذاری و تعبیر رورشاخ اقداماتی صورت گرفته است. موفق‌ترین آنها «سیستم جامع» است که بر پایه پژوهش‌های زیاد، مدعی است که به پیشرفت‌هایی در پایایی و اعتبار دست یافته است.

باید اشاره شود که در مورد سودمندی و اعتبار رورشاخ، حتی با وجود سیستم جامع برای نمره‌گذاری، اتفاق نظر عمومی وجود ندارد. برخی پژوهشگران نتیجه گرفته‌اند که رورشاخ مبنای علمی ندارد؛ دیگران اصرار دارند که این آزمون به اندازه هر وسیله ارزیابی دیگر شخصیت، معتبر است. با این حال، رورشاخ همچنان شیوه ارزیابی رایجی در پژوهش شخصیت و کاربرد بالینی است. رورشاخ در پژوهش‌هایی که در اروپا و آمریکای جنوبی اجرا می‌شوند نیز به طور گسترده‌ای مورد استفاده قرار گرفته است. در مجموع، پژوهش اعتباریابی MMPI را بیشتر از رورشاخ تأیید می‌کند. بنابراین، از MMPI با اطمینان بیشتری می‌توان استفاده کرد، به ویژه برای گروه‌های اقلیت قومی و گروه‌هایی که از لحاظ فرهنگی متنوع هستند.

در سال ۲۰۰۹، روانشناسان بالینی وقتی آگاه شدند که ویکی‌پدیا هر ۱۰ لکه جوهر بالینی را همراه با پاسخ‌هایی که غالباً به آنها داده می‌شوند، به صورت آنلاین منتشر کرده است، بسیار ناراحت شدند. هنوز این سوال مطرح است که چگونه انتشار گسترده این اطلاعات، پاسخ‌های افرادی را که مورد آزمون قرار می‌گیرند، تحت تأثیر قرار خواهد داد.

آزمون اندریافت موضوع (TAT) هنری موری و کریستینا مورگان TAT را ساختند. این آزمون از ۱۹ تصویر مبهم که یک یا چند نفر را نشان می‌دهد و ۱ کارت سفید تشکیل می‌شود. این تصاویر از نظر رویدادهایی که نشان می‌دهند، مبهم هستند و می‌توان آنها را به چند طریق تعبیر کرد. نمونه‌ای از تصویر TAT و پاسخ‌های احتمالی آن در شکل ۱-۲ نشان داده شده است. از افرادی که این آزمون را انجام می‌دهند درخواست می‌شود داستانی را درباره افراد و اشیای موجود در تصویر بسازند، شرح دهند چه چیزی به موقعیت نشان داده منجر شده، این افراد به چه چیزی فکر می‌کنند و چه احساسی دارند، و نتیجه احتمالی آن چه خواهد بود.

روانشناسان در کار بالینی چند عامل را هنگام تعبیر این داستان‌ها در نظر می‌گیرند که از جمله آنها نوع روابط شخصی، انگیزش شخصیت‌ها و میزان ارتباط شخصیت‌ها با واقعیت هستند.

برای TAT سیستم نمره‌گذاری عینی وجود ندارد و وقتی برای مقاصد تشخیصی مورد استفاده قرار می‌گیرد، پایایی و اعتبار آن پایین است. با این حال، ثابت شده که TAT برای پژوهش بسیار باارزش است؛ برای این منظور، سیستم‌های نمره‌گذاری ابداع شده‌اند تا جنبه‌های خاص شخصیت، مانند نیاز به پیشرفت، پیوندجویی و قدرت ارزیابی شوند.

فنون فرافکن دیگر آزمون تداعی واژگان و تکمیل جمله، شیوه‌های فرافکن دیگری هستند که روانشناسان برای ارزیابی شخصیت استفاده می‌کنند. در آزمون تداعی واژگان، فهرستی از کلمات برای آزمودنی خوانده می‌شود و از او می‌خواهند با اولین کلمه‌ای که به ذهنش می‌رسد پاسخ دهد.

فصل دوم

نظریه شخصیت بیش از هر فرد دیگری تحت تاثیر زیگموند فروید قرار گرفته است. نظام روانکاوی او نخستین نظریه رسمی شخصیت بود و همچنان بسیار محبوب است. نفوذ فروید به قدری عمیق است که با وجود ماهیت بحث‌برانگیز نظریه‌اش، حتی بیش از یک قرن پس از ارائه، همچنان چارچوبی برای مطالعه شخصیت به شمار می‌رود. عقاید فروید نه تنها در روانشناسی و روان‌پزشکی، بلکه بر درک ما از ماهیت انسان نیز تاثیر چشمگیری گذاشته است. تعداد معدودی از عقاید در تاریخ تمدن چنین تاثیر گسترده و ژرفی داشته‌اند.

تعدادی از نظریه‌های شخصیتی که پس از فروید مطرح شدند، یا برگرفته از کار او بودند یا در راستای آن گسترش یافتند. سایر نظریه‌ها نیز تا حدی جهت و نیروی محرکه خود را مدیون مخالفت با روانکاوی فروید هستند. درک و ارزیابی شکل‌گیری حوزه شخصیت بدون شناخت اولیه نظریه فروید، دشوار است.

غرایز: نیروهای محرک شخصیت

غرایز عناصر اصلی شخصیت هستند؛ نیروهای برانگیزاننده‌ای که رفتار را هدایت کرده و جهت آن را تعیین می‌کنند. اصطلاح آلمانی فروید برای این مفهوم، *Trieb*، به معنای "نیروی محرک" یا "تکانه" ترجمه شده است. غرایز نوعی انرژی هستند، انرژی فیزیولوژیکی تغییرشکل یافته، که نیازهای بدن را به تمایلات ذهنی پیوند می‌دهند.

محرک‌های غرایز (برای مثال گرسنگی یا تشنگی) درونی هستند. هنگامی که یک نیاز مانند گرسنگی در بدن برانگیخته می‌شود، حالتی از برانگیختگی یا انرژی فیزیولوژیکی تولید می‌کند. ذهن این انرژی بدنی را به یک تمایل تبدیل می‌کند. این تمایل - بازنمایی ذهنی نیاز فیزیولوژیکی - همان غریزه یا نیروی محرکی است که فرد را برای رفتاری که نیاز را ارضا کند، برمی‌انگیزد. برای مثال، یک فرد گرسنه با جستجوی غذا تلاش می‌کند تا نیاز خود را ارضا کند. غریزه، یک حالت بدنی نیست؛ بلکه نیاز بدنی است که به حالت ذهنی یعنی تمایل تبدیل شده است.

زمانی که بدن در حال نیاز است، فرد احساس تنش یا فشار می‌کند. هدف غریزه، ارضا کردن نیاز و در نتیجه، کاهش تنش است. نظریه فروید را می‌توان رویکرد "تعادل حیاتی" نامید، زیرا او اشاره می‌کند که ما برای بازگرداندن و حفظ حالت تعادل فیزیولوژیکی و رها کردن بدن از تنش، برانگیخته می‌شویم. فروید باور داشت که ما همیشه مقداری تنش غریزی را تجربه می‌کنیم و باید همواره برای کاهش آن اقدام کنیم. گریختن از فشار نیازهای فیزیولوژیکی مان، به همان صورت که از محرک‌های آزاردهنده در محیط بیرونی فرار می‌کنیم، غیرممکن است. این بدان معناست که غرایز همیشه در قالب یک چرخه نیاز که به کاهش نیاز منجر می‌شود، بر رفتار ما تاثیر می‌گذارند.

افراد برای ارضا کردن نیازهای خود، مسیرهای متفاوتی را طی می‌کنند. برای مثال، سائق جنسی می‌تواند از طریق رفتارهای دگرجنس‌گرا، همجنس‌گرا یا خودتحریکی جنسی ارضا شود. یا ممکن است سائق جنسی به انواع دیگر فعالیت‌ها هدایت شود. فروید معتقد بود که انرژی روانی می‌تواند به موضوعات جایگزین جابه‌جا شود،

و این جابه‌جایی در تعیین شخصیت فرد اهمیت زیادی دارد. با اینکه غرایز منبع انرژی انحصاری برای رفتار انسان هستند، انرژی حاصل از آن‌ها می‌تواند صرف انواع فعالیت‌ها شود. این امر، تنوعی را که در رفتار انسان می‌بینیم، توضیح می‌دهد. فروید معتقد بود تمام تمایلات، ترجیحات و نگرش‌هایی که در بزرگسالی نشان می‌دهیم، جابه‌جایی‌های انرژی از اهداف اصلی هستند که نیازهای غریزی را ارضا می‌کردند.

انواع غرایز

فروید غرایز را به دو دسته تقسیم کرد: **غرایز زندگی و غرایز مرگ.**

غرایز زندگی با ارضا کردن نیازهایی مانند غذا، آب، هوا و میل جنسی، به بقای فرد و گونه خدمت می‌کنند. غرایز زندگی به سمت رشد و نمو تمایل دارند. انرژی روانی غرایز زندگی، "لیبیدو" است.

لیبیدو می‌تواند به اشیا متصل یا در آن‌ها صرف شود؛ مفهومی که فروید آن را "نیروگذاری روانی" نامید. برای مثال، اگر هم‌اتاقی خود را دوست داشته باشید، فروید می‌گوید که لیبیدوی شما به او نیروگذاری روانی شده است.

از نظر فروید، مهم‌ترین غریزه زندگی برای شخصیت، میل جنسی است که آن را بسیار گسترده تعریف کرد. او صرفاً به امیال شهوانی اشاره نکرد، بلکه تقریباً تمام رفتارها و افکار لذت‌بخش را نیز دربر می‌گرفت. فروید با گسترش دادن مفهوم پذیرفته‌شده میل جنسی، نظر خود را به شرح زیر توصیف کرد: این گسترش، دو جنبه دارد: در قسمت اول، میل جنسی از پیوند نزدیک خود با اندام‌های تناسلی جدا شده و به صورت یک عملکرد جسمانی فراگیرتر در نظر گرفته می‌شود که هدف آن لذت است و فقط به صورت جانبی به هدف تولید مثل خدمت می‌کند. در قسمت دوم، تکانه‌های جنسی به گونه‌ای در نظر گرفته می‌شوند که تمام تکانه‌های صرفاً محبت‌آمیز و مهربانی را که با کلمه بسیار مبهم "عشق" به کار برده می‌شود، دربر می‌گیرد.

فروید میل جنسی را به عنوان انگیزش اصلی ما در نظر داشت. امیال شهوانی از نواحی شهوت‌زای بدن ناشی می‌شوند: دهان، مقعد و اندام‌های جنسی. او باور داشت که افراد در درجه اول، موجودات لذت‌جو هستند و بخش عمده نظریه شخصیت او بر لزوم بازداری یا جلوگیری از امیال جنسی ما استوار است.

فروید در مقابل غرایز زندگی، غرایز مرگ یا غرایز ویرانگر را مطرح کرد. او با الهام از زیست‌شناسی، این واقعیت بدیهی را عنوان کرد که تمام موجودات زنده در نهایت می‌میرند و به حالت بی‌جان اولیه خود بازمی‌گردند و انسان‌ها یک میل ناهشیار به مردن دارند. یکی از اجزای غرایز مرگ، "سائق پرخاشگری" است که به صورت میل به مردن توصیف شده که علیه اشیای غیر از خود تغییر مسیر می‌دهد. سائق پرخاشگری ما را وادار می‌سازد که نابود کنیم، فتح کنیم و بکشیم. فروید پرخاشگری را، مانند میل جنسی، جزء جدایی‌ناپذیر ماهیت انسان می‌دانست.

سطوح شخصیت

فروید در برداشت اولیه خود، شخصیت را به سه سطح تقسیم کرد: هوشیار، نیمه‌هوشیار، و ناهوشیار.

سطح هوشیار، به گونه‌ای که فروید آن را توصیف کرد، با معنای متداول آن مطابقت دارد. این سطح تمام احساسات و تجربه‌هایی را شامل می‌شود که در هر لحظه مشخصی از آن‌ها آگاهیم. برای مثال، هنگامی که این کلمات را می‌خوانید، ممکن است نسبت به احساس قلم در دستتان، دیدن این صفحه، مفاهیمی که سعی در درک آن‌ها دارید و سگی که در دوردست پارس می‌کند، هوشیار باشید.

فروید هوشیار را جنبه محدودی از شخصیت می‌دانست، زیرا تنها بخش کوچکی از افکار، احساسات و خاطرات در هر لحظه در آگاهی هوشیار وجود دارد. او ذهن را به یک کوه یخ تشبیه کرد. هوشیار، قسمت بالای آب است؛ فقط نوک کوه یخ. از نظر فروید، مهم‌تر از آن، ناهوشیار است که قسمت بزرگتر و نادیدنی زیر سطح آب است. نظریه روانکاوی بر این سطح تمرکز دارد. اعماق وسیع و تاریک آن، مخزن غرایز است، همان تمایلاتی که رفتار

ما را هدایت می‌کنند. ناهوشیار حاوی نیروی محرک عمده در پس تمام رفتارها و مخزن نیروهایی است که نمی‌توانیم آن‌ها را ببینیم یا کنترل کنیم.

بین این دو سطح، نیمه‌هوشیار قرار دارد. نیمه‌هوشیار مخزن خاطرات، ادراک‌ها و افکاری است که فوراً از آن‌ها آگاه نیستیم، ولی می‌توانیم به راحتی آن‌ها را به آگاهی هوشیار احضار کنیم. برای مثال، اگر ذهن شما از این صفحه منحرف شود و به فکر کردن درباره یک دوست یا کاری که دیشب انجام دادید بپردازید، موادی را از نیمه‌هوشیار به هوشیار خود احضار می‌کنید. اغلب متوجه می‌شویم که توجه ما از تجربه‌های زمان حال به رویدادها و خاطراتی در نیمه‌هوشیار جابه‌جا می‌شود.

ساختار شخصیت

فروید بعدها این نظریه شخصیت سه‌سطحی را اصلاح کرد و سه ساختار اساسی را در آناتومی شخصیت معرفی نمود: نهاد، خود و فراخود.

نهاد

نهاد با مفهوم ناهوشیار قبلی فروید مطابقت دارد. البته خود و فراخود نیز جنبه‌های ناهوشیار دارند. نهاد مخزن غرایز و لیبیدو (انرژی روانی که غرایز آشکار می‌کنند) است. نهاد، قدرتمندترین ساختار شخصیت است، زیرا تمام انرژی دو ساختار دیگر را تامین می‌کند.

از آنجا که نهاد مخزن غرایز است، مستقیماً با ارضای نیازهای بدن ارتباط دارد. همان‌گونه که قبلاً اشاره کردیم، زمانی که بدن در حالت نیاز قرار دارد، تنش ایجاد می‌شود و فرد با ارضا کردن نیاز، این تنش را کاهش می‌دهد.

نهاد بر اساس آنچه فروید اصل لذت نامید عمل می‌کند؛ نهاد از طریق ارتباطی که با کاهش تنش دارد، برای افزایش لذت و اجتناب از درد فعالیت می‌کند. نهاد برای ارضای فوری نیازهایش تلاش می‌کند و به هیچ دلیلی تأخیر یا به تعویق انداختن ارضا را تحمل نمی‌کند. نهاد فقط ارضای فوری را می‌شناسد و ما را برای چیزی که

می‌خواهیم و زمانی که آن را می‌خواهیم، بدون توجه به اینکه دیگران چه می‌خواهند، تحریک می‌کند. نهاد ساختاری خودخواه، لذت‌جو، ابتدایی، غیراخلاقی، سمج و ناشکیباست.

نهاد از واقعیت آگاه نیست. می‌توانیم نهاد را به نوزادی تشبیه کنیم که وقتی نیازهایش برآورده نمی‌شوند، گریه می‌کند و مشت تکان می‌دهد، ولی نمی‌داند چگونه خود را ارضا کند. نوزاد گرسنه نمی‌تواند خودش غذا پیدا کند. تنها راهی که نهاد می‌تواند نیازهایش را ارضا کند از طریق عمل بازتابی یا کامرواسازی توهمی یا تجربه خیال‌پردازی است که فروید آن را **تفکر طبق فرایند نخستین** نامید.

خود

اغلب کودکان یاد می‌گیرند که نمی‌توانند از دیگران غذا بگیرند مگر اینکه مایل باشند با پیامدهای آن روبرو شوند؛ برای مثال باید لذتی را که از تسکین تنش‌های مقعدی حاصل می‌شود، تا رفتن به توالت به تعویق بیندازند و اینکه نمی‌توانند کورکورانه امیال جنسی و پرخاشگرانه را تخلیه کنند. کودک در حال رشد یاد می‌گیرد با دنیای بیرون هوشمندانه و منطقی برخورد کند و توانایی‌های ادراک، تشخیص، قضاوت و حافظه را پرورش دهد؛ توانایی‌هایی که بزرگسالان برای ارضا کردن نیازهای خود استفاده می‌کنند. فروید این توانایی‌ها را **تفکر طبق فرایند ثانوی** نامید.

ما می‌توانیم این ویژگی‌ها را به صورت عقل یا خردمندی خلاصه کنیم که در دومین ساختار شخصیت فروید، یعنی **خود**، وجود دارد. خود، ارباب منطقی شخصیت است. هدف آن جلوگیری از تکانه‌های نهاد نیست، بلکه می‌خواهد به آن کمک کند کاهش تنشی را که آرزو دارد، به دست آورد. چون خود از واقعیت آگاه است، تصمیم می‌گیرد که چگونه و چه زمانی غرایز نهاد می‌توانند بهتر ارضا شوند. خود، زمان‌ها، مکان‌ها و اشیای مناسب و جامعه‌پسندی را که تکانه‌های نهاد را ارضا خواهند کرد، تعیین می‌کند.

خود از ارضای نهاد جلوگیری نمی‌کند، بلکه می‌کوشد آن را به تعویق اندازد یا تغییر جهت دهد تا ضروریات واقعیت را برآورده سازد. خود محیط را به صورت عملی و واقع‌بینانه درک و دستکاری می‌کند و به همین خاطر گفته می‌شود که بر طبق اصل واقعیت عمل می‌کند. بنابراین، خود تکانه‌های نهاد را کنترل می‌کند. فروید رابطه خود و نهاد را به رابطه سوارکار روی اسب تشبیه کرد؛ سوارکار باید نیروی خام و حیوانی اسب را هدایت، نظارت و مهار کند، در غیر این صورت اسب می‌تواند رم کند و بگریزد و سوارکار را بر زمین بیندازد. خود به دو ارباب خدمت می‌کند - نهاد و واقعیت - و همواره بین درخواست‌های متضاد آن‌ها میانجی‌گری کرده و بین آن‌ها سازش برقرار می‌کند. خود هرگز از نهاد مستقل نیست، بلکه همیشه پاسخگوی درخواست‌های آن است و نیرو و انرژی خود را از آن می‌گیرد.

این خود، همان ارباب منطقی شخصیت است که شما را در شغلی که شاید دوست نداشته باشید نگه می‌دارد، زیرا در غیر این صورت نمی‌توانید برای خانواده خود غذا و سرپناه تأمین کنید. این خود است که شما را وادار می‌سازد با افرادی که دوست ندارید کنار بیایید، زیرا واقعیت به عنوان راه مناسبی برای ارضا کردن درخواست‌های نهاد، چنین رفتاری را از شما می‌طلبد. وظیفه خود در زمینه کنترل کردن و به تعویق انداختن باید مرتباً اعمال شود، در غیر این صورت امکان دارد تکانه‌های نهاد مسلط شوند و خود منطقی را سرنگون کنند. فروید معتقد بود که نباید اجازه دهیم نهاد ما را کنترل کند و انواع مکانیزم‌های ناهوشیار را برای دفاع از خود مطرح کرد.

تا اینجا شخصیت را در حالت نبردی به تصویر کشیدیم که سعی دارد نهاد را مهار کند و در عین حال به آن خدمت کند، و واقعیت را درک و دستکاری کند تا تنش تکانه‌های نهاد را کاهش دهد. شخصیت که به وسیله نیروهای زیستی غریزی تحریک می‌شود و همواره سعی می‌کنیم آن‌ها را هدایت کنیم، روی طناب بندبازی بین درخواست‌های نهاد و مطالبات واقعیت راه می‌رود که هر دوی آن‌ها به گوش‌به‌زنگی مداوم نیاز دارند.

فراخود

نهاد و خود تصاویر کامل فروید را از ماهیت انسان نشان نمی‌دهند. نیروی سومی هم وجود دارد - احکام و عقاید قدرتمندی که عمدتاً ناهوشیار هستند - که در کودکی فرا می‌گیریم: عقاید درست و غلط ما. در زبان روزمره این اخلاقیات درونی را "وجدان" می‌نامیم. فروید آن را **فراخود** نامید. مبنای این جنبه اخلاقی شخصیت معمولاً در ۵ یا ۶ سالگی آموخته می‌شود و در آغاز از مقررات رفتاری که والدین ما تعیین کرده‌اند تشکیل می‌شود. کودکان از طریق تحسین، تنبیه و سرمشق یاد می‌گیرند والدین آن‌ها چه رفتاری را خوب یا بد می‌دانند. رفتارهایی که کودکان به خاطر آن‌ها تنبیه می‌شوند، **وجدان** یا یک قسمت از فراخود را تشکیل می‌دهند. قسمت دوم فراخود، **خود آرمانی** است که از رفتارهای خوب یا درستی تشکیل می‌شود که کودکان به خاطر آن‌ها تحسین شده‌اند. کودکان به این طریق یک رشته مقررات را یاد می‌گیرند که موجب پذیرش یا طرد شدن توسط والدین آن‌ها می‌شود. به مرور زمان، کودکان این آموزه‌ها را درونی کرده و خودشان پاداش‌ها و تنبیه‌ها را اجرا می‌کنند. کنترل خود جایگزین کنترل والدین می‌شود. از آن پس طوری رفتار می‌کنیم که دست کم تا اندازه‌ای با این رهنمودهای اخلاقی که اکنون عمدتاً ناهوشیار شده‌اند، مطابقت داشته باشد. در نتیجه این درونی‌سازی، هر وقت عملی برخلاف این اصول اخلاقی انجام دهیم یا حتی به انجام دادن آن فکر کنیم، احساس گناه یا شرم می‌کنیم. فراخود به عنوان داور اصول اخلاقی، در درخواست خود برای کمال اخلاقی سنگدل و حتی ظالم است. فراخود از لحاظ شدت، غیرمنطقی بودن و اصرار بر اطاعت، بی‌شبهت به نهاد نیست. هدف آن، مانند کاری که خود انجام می‌دهد، صرفاً به تعویق انداختن درخواست‌های لذت‌جویانه نهاد نیست، بلکه جلوگیری کامل از آن‌هاست، مخصوصاً آن درخواست‌هایی که به میل جنسی و پرخاشگری مربوط می‌شوند. فراخود نه برای لذت تلاش می‌کند (کاری که نهاد می‌کند) و نه برای رسیدن به اهداف واقع‌بینانه (کاری که خود انجام می‌دهد). فراخود فقط برای کمال اخلاقی تلاش می‌کند. نهاد برای ارضا فشار می‌آورد، خود می‌کوشد آن را به تعویق اندازد و فراخود از همه بالاتر بر اخلاقیات پافشاری می‌کند. فراخود مانند نهاد هیچ‌سازشی را برای درخواست‌هایش نمی‌پذیرد.

خود در این میان گرفتار شده است و این نیروهای مصر و متضاد بر آن فشار می‌آورند. بنابراین، خود ارباب سومی دارد که همان فراخود است. به قول فروید، خود بیچاره وضعیت دشواری دارد و از سه طرف تحت فشار است و سه خطر آن را تهدید می‌کند: نهاد، واقعیت و فراخود.

نتیجه گریزناپذیر این برخورد در صورتی که خود شدیداً تحت فشار باشد، ایجاد اضطراب است.

اضطراب: تهدیدی برای خود

ما از قبل نظری کلی در مورد معنی اضطراب داریم و می‌دانیم وقتی مضطرب هستیم چه احساسی می‌کنیم. می‌دانیم که اضطراب شبیه ترس است، هرچند ممکن است ندانیم از چه چیزی می‌ترسیم. فروید اضطراب را به صورت "ترس بی‌هدف" توصیف کرد. اغلب نمی‌توانیم به علت آن یا موضوع خاصی که آن را ایجاد کرده است، اشاره کنیم. فروید اضطراب را جزء مهم نظریه شخصیت خود ساخت و تأکید کرد که اضطراب اساس ایجاد رفتار روان‌رنجور و روان‌پریش است. او معتقد بود که نمونه اولیه تمام اضطراب‌ها، "ضربه تولد" است.

جنین در رحم مادر در محیطی بسیار پایدار و امن قرار دارد؛ جایی که هر نیاز او بدون تأخیر ارضا می‌شود. اما هنگام تولد، این ارگان‌سیم به محیط خصمانه‌ای انداخته می‌شود. ناگهان لازم است که سازگار شدن با واقعیت را آغاز کند، زیرا ممکن است درخواست‌های غریزی آن همیشه فوراً برآورده نشوند.

ناگهان دستگاه عصبی نوزاد که نارس است و آمادگی لازم را ندارد، با انواع محرک‌های حسی بمباران می‌شود. در نتیجه، نوزاد جنبش‌های حرکتی زیادی می‌کند و تنفس و ضربان قلبش افزایش می‌یابد. این ضربه تولد، همراه با تنش و ترس از اینکه غرایز نهاد ارضا نخواهند شد، اولین تجربه اضطراب ماست. از این تجربه، الگوی واکنش‌ها و ترس‌هایی به وجود می‌آید که هر وقت در آینده با تهدیدهایی مواجه می‌شویم اتفاق می‌افتد.

وقتی نتوانیم با اضطراب مقابله کنیم و در معرض خطر مغلوب شدن توسط آن قرار بگیریم، گفته می‌شود که اضطراب "آسیب‌زا است". منظور فروید این بود که فرد صرف‌نظر از سن، به حالتی از درماندگی مانند آنچه در

کودکی تجربه شده است، تنزل می‌یابد. در بزرگسالی هر وقت خود تهدید شده باشد، در ماندگی بچگانه تا اندازه‌ای تکرار می‌شود.

اضطراب واقعی، اضطراب روان‌رنجور، اضطراب اخلاقی

فروید سه نوع اضطراب را مطرح کرد: **اضطراب واقعی، اضطراب روان‌رنجور و اضطراب اخلاقی**. اولین نوع

اضطراب، اضطرابی که دو نوع دیگر از آن ناشی می‌شوند، اضطراب واقعی (یا اضطراب عینی) است. این ترس از خطرات ملموس در زندگی عملی است. اغلب ما به طور قابل توجهی از آتش، طوفان‌ها، زلزله‌ها و بلایای مشابه می‌ترسیم. ما از حیوانات وحشی، اتومبیل‌هایی که به سرعت حرکت می‌کنند و ساختمانی که در حال سوختن است، می‌گریزیم. اضطراب واقعی رفتار ما را برای گریختن از خطرهای واقعی و محافظت کردن از خودمان هدایت می‌کند. وقتی که این تهدید دیگر وجود نداشته باشد، ترس ما فروکش می‌کند. اما این ترس‌های واقعیت‌بنیاد می‌توانند به افراط کشیده شوند. فردی از ترس اینکه اتومبیلی با او برخورد کند، از خانه بیرون نمی‌رود، یا از ترس آتش‌سوزی کبریت روشن نمی‌کند، که نشان می‌دهد ترس‌های واقعیت‌بنیاد را به نقطه‌ای فراتر از بهنجار کشانده است.

انواع دیگر اضطراب، یعنی اضطراب روان‌رنجور و اضطراب اخلاقی، برای سلامت روانی ما مشکل‌آفرین‌تر هستند. **اضطراب روان‌رنجور** در کودکی ریشه دارد، در تعارض بین ارضای غریزی و واقعیت. کودکان اغلب به خاطر ابراز کردن تکانه‌های جنسی و پرخاشگری تنبیه می‌شوند. بنابراین، میل به ارضا کردن برخی از تکانه‌های نهاد موجب اضطراب می‌شود. این اضطراب روان‌رنجور، ترس ناهوشیار از تنبیه شدن به خاطر نشان دادن تکانشی رفتاری است که تحت سلطه نهاد قرار دارد. توجه داشته باشید که این ترس از غرایز نیست، بلکه از آنچه امکان دارد در نتیجه ارضا کردن غرایز اتفاق بیفتد است. این تعارضی است بین نهاد و خود و ریشه در واقعیت دارد.

اضطراب اخلاقی از تعارض بین نهاد و فراخود ناشی می‌شود. در واقع این ترس از وجدان فرد است. وقتی برای ابراز کردن تکانه‌ای غریزی که با اصول اخلاقی شما مغایرت دارد، برانگیخته می‌شوید، فراخود شما باعث می‌شود

که احساس شرم و گناه کنید و به این طریق از شما انتقام می‌گیرد. به زبان روزمره ممکن است خود را دچار "عذاب وجدان" توصیف کنید.

اضطراب اخلاقی بستگی دارد به اینکه فراخود تا چه اندازه رشد کامل کرده باشد. فردی که وجدان بسیار بازدارنده‌ای دارد، از کسی که رهنمودهای اخلاقی نه چندان سفت و سختی دارد، دچار تعارض بیشتری می‌شود. اضطراب اخلاقی نیز مانند اضطراب روان‌رنجور مبنای واقعی دارد. کودکان به خاطر تخلف از اصول اخلاقی والدینشان و بزرگسالان به خاطر تخلف از اصول اخلاقی جامعه تنبیه می‌شوند. در اضطراب اخلاقی، احساس شرم و گناه از درون سرچشمه می‌گیرد و این وجدان ماست که موجب ترس و گناه می‌شود. فروید معتقد بود که فراخود عقوبت سختی را برای تخلف از اصول اخلاقی‌اش مطالبه می‌کند.

اضطراب به فرد هشدار می‌دهد که چیزی درون شخصیت اشکال دارد. اضطراب موجب تنش در ارگانسیم می‌شود و بنابراین تبدیل به سائقی (مثل گرسنگی یا تشنگی) می‌شود که فرد را برای رفع کردن آن برانگیخته می‌کند. این تنش باید کاهش یابد.

اضطراب به فرد خبر می‌دهد که خود تهدید شده است و اگر اقدامی انجام ندهد امکان دارد خود ساقط شود. خود چگونه می‌تواند از خودش محافظت یا دفاع کند؟ چند گزینه وجود دارد: گریختن از موقعیت تهدیدکننده، جلوگیری از نیاز تکانشی که منبع خطر است، یا اطاعت کردن از دستورات وجدان. اگر هیچ یک از روش‌های منطقی مؤثر نباشد، امکان دارد فرد به مکانیزم‌های دفاعی متوسل شود که راهبردهای غیرمنطقی هستند که برای دفاع کردن از خود طراحی شده‌اند.

دفاع‌ها علیه اضطراب

اضطراب خبر می‌دهد که خطر قریب‌الوقوعی وجود دارد و تهدیدی برای خود باید بی‌اثر یا از آن اجتناب شود. خود باید تعارض بین درخواست‌های نهاد و محدودیت‌های جامعه یا فراخود را کاهش دهد. به عقیده فروید این

تعارض همیشه وجود دارد زیرا غرایز همواره برای ارضا فشار می‌آورند و تحریم‌های جامعه همیشه چنین ارضایی را محدود می‌کند. فروید معتقد بود که دفاع‌ها باید همیشه تا اندازه‌ای در حال فعالیت باشند. تمام رفتارها به وسیله غرایز برانگیخته می‌شوند، همچنین تمام رفتارها از این نظر که علیه اضطراب دفاع می‌کنند، دفاعی هستند. شدت نبرد درون شخصیت ممکن است نوسان داشته باشد اما هرگز متوقف نمی‌شود.

فروید چند مکانیزم دفاعی را مطرح کرد و خاطرنشان ساخت که به ندرت از یکی استفاده می‌کنیم. معمولاً همزمان با استفاده از چند مکانیزم از خودمان در برابر اضطراب دفاع می‌کنیم. بین این مکانیزم‌ها مقداری همپوشی نیز وجود دارد. گرچه مکانیزم‌ها از نظر جزئیاتشان تفاوت دارند، اما در دو ویژگی مشترک هستند: ۱- آن‌ها انکار یا تحریف واقعیت هستند - ضروری اما تحریف‌کننده هستند. ۲- به صورت ناهوشیار عمل می‌کنند؛ ما از آن‌ها آگاه نیستیم. بدین معنی که در سطح هوشیار از خود و محیطمان تصورات تحریف‌شده یا غیرواقعی داریم.

مکانیزم‌های دفاعی فروید

- **سرکوبی (Repression):** انتقال غیرارادی چیزی از آگاهی هوشیار است. این نوعی فراموشی ناهوشیار وجود چیزی است که موجب ناراحتی ما می‌شود و اساسی‌ترین و رایج‌ترین مکانیزم دفاعی است. سرکوبی می‌تواند بر خاطراتی که از موقعیت‌ها یا افراد داریم، بر برداشت‌هایی که از زمان حال داریم، به طوری که نتوانیم رویدادی را که آشکارا ناراحت‌کننده است درک کنیم، و حتی بر عملکرد فیزیولوژیکی بدن ما تاثیر بگذارد. برای مثال امکان دارد فردی سائق خود را آنچنان سرکوب کند که عقیم شود. در صورتی که سرکوبی در حال فعالیت باشد، برطرف کردن آن دشوار است. چون ما از سرکوبی برای محافظت کردن از خودمان در برابر خطر استفاده می‌کنیم، برای برطرف کردن آن، باید مطمئن شویم که آن فکر یا خاطره دیگر خطرناک نیست. اما تا وقتی از سرکوبی دست برداشته باشیم،

چگونه می‌توانیم بفهمیم که خطر دیگر وجود ندارد؟ مفهوم سرکوبی برای نظریه شخصیت فروید اهمیت زیادی داشته و در تمام رفتارهای روان‌رنجور دخالت دارد.

- **انکار (Denial):** مکانیزم دفاعی انکار با سرکوبی ارتباط دارد و شامل انکار کردن وجود تهدیدی بیرونی یا رویدادی آسیب‌زا است که اتفاق افتاده است. برای مثال، فردی مبتلا به بیماری لاعلاج، شاید قریب‌الوقوع بودن مرگ را انکار کند. والدین کودکی که مرده است امکان دارد با بدون تغییر نگاه داشتن اتاق او، فقدان وی را انکار کنند.
- **واکنش وارونه (Reaction Formation):** دفاع علیه تکانه ناراحت‌کننده، نشان دادن فعال تکانه مخالف است. این واکنش وارونه نامیده می‌شود. فردی که شدیداً توسط تکانه‌های جنسی تهدیدکننده تحریک شده است، شاید این تکانه‌ها را سرکوب کرده و رفتارهای جامعه‌پسندتری را جایگزین آن‌ها کند. برای مثال، کسی که توسط تمایلات جنسی تهدید شده است، شاید آن‌ها را وارونه کند و مبارز متعصبی علیه هرزه‌نگاری شود. فرد دیگری که به وسیله تکانه‌های شدید پرخاشگرانه آشفته شده است، شاید بیش از حد دلوایس و مهربان شود. بنابراین، در ذهن شخصی که از این مکانیزم استفاده می‌کند، شهوت به پاکدامنی و نفرت به عشق تبدیل می‌شود.
- **فرافکنی (Projection):** راه دیگری برای دفاع کردن علیه تکانه‌های ناراحت‌کننده، نسبت دادن آن‌ها به فردی دیگر است. این مکانیزم دفاعی، فرافکنی نامیده می‌شود. تکانه‌های شهوت‌انگیز، پرخاشگرانه و تکانه‌های غیرقابل قبول دیگر، به گونه‌ای که دیگران، نه خود فرد، از آن‌ها برخوردارند، درک می‌شوند. در واقع فرد می‌گوید: «من از او متنفر نیستم، او از من نفرت دارد». یا ممکن است مادری سائق جنسی خود را به دختر نوجوانش نسبت دهد. این تکانه باز هم آشکار شده، اما به صورتی که برای فرد کمتر تهدیدکننده است.

- **واپس‌روی (Regression):** در مکانیزم دفاعی واپس‌روی، فرد به دوره پیشین زندگی که خوشایندتر و بدون ناکامی و اضطراب بوده، برگشت می‌کند. معمولاً واپس‌روی، برگشت به یکی از مراحل روانی-جنسی رشد کودکی را شامل می‌شود. فرد با نشان دادن رفتارهایی مانند رفتارهای بچگانه و وابسته، که در آن دوره امن‌تر زندگی داشته، به آن دوره برمی‌گردد.

- **دلیل‌تراشی (Rationalization):** دلیل‌تراشی نوعی مکانیزم دفاعی است که به موجب آن، برای اینکه رفتارمان منطقی‌تر و مقبول‌تر به نظرمان برسد، آن را به صورت متفاوتی تعبیر می‌کنیم. ما فکر یا عمل تهدیدکننده‌ای را با قانع کردن خودمان به اینکه توجیه منطقی برای آن وجود دارد، موجه جلوه می‌دهیم. کسی که از کار خود اخراج شده ممکن است با گفتن این که در هر صورت این کار به درد نمی‌خورد، دلیل‌تراشی کند. معشوقی که به شما جواب رد داده، اکنون به نظر می‌رسد ایرادهای زیادی دارد. سرزنش کردن کسی یا چیز دیگری برای شکست‌هایمان از سرزنش کردن خودمان کمتر تهدیدکننده است.

- **جابه‌جایی (Displacement):** اگر چیزی که تکانه نهاد را ارضا می‌کند در دسترس نباشد، امکان دارد فرد آن تکانه را با چیز دیگری جابه‌جا کند. این جابه‌جایی نامیده می‌شود. برای مثال، کودکانی که از والدین خود نفرت دارند، یا بزرگسالانی که از مدیران خود بیزارند، اما به خاطر ترس از تنبیه شدن می‌ترسند خصومت خود را ابراز کنند، شاید این پرخاشگری را به فرد دیگری جابه‌جا کنند. امکان دارد کودکی خواهر یا برادر کوچکتر خود را کتک بزند، یا فرد بزرگسالی بر سر سگ فریاد بکشد. در این نمونه‌ها، موضوعی که تهدیدکننده نیست، جایگزین موضوع اصلی تکانه پرخاشگری شده است. با این حال، موضوع جایگزین، به اندازه موضوع اصلی تنش را کاهش نخواهد داد. اگر شما درگیر تعدادی جابه‌جایی باشید، مخزن تنش تخلیه نشده انباشته می‌شود و برای یافتن راه‌های جدید کاهش دادن آن تنش، تحریک می‌شوید.

• **والایش (Sublimation):** در حالی که جابه‌جایی مستلزم یافتن موضوعی جانشین برای ارضا کردن

تکانه‌های نهاد است، والایش مستلزم تغییر دادن تکانه‌های نهاد است. در این حالت، انرژی غریزی به مجاری دیگر ابراز تغییر جهت می‌دهد، مجراهایی که جامعه آن‌ها را قابل قبول و تحسین‌برانگیز می‌داند. برای مثال، انرژی جنسی می‌تواند به رفتارهای هنری خلاق تغییر جهت داده یا والایش یابد. فروید معتقد بود انواع فعالیت‌های انسان، مخصوصاً آن‌هایی که ماهیت هنری دارند، جلوه‌هایی از تکانه‌های نهاد هستند که به راه‌های خروجی جامعه‌پسند تغییر جهت داده‌اند. مانند جابه‌جایی (که والایش شکلی از آن است)، والایش نوعی سازش است. به معنای دقیق کلمه، والایش، موجب ارضای کامل نمی‌شود، بلکه به تراکم تنش تخلیه‌نشده می‌انجامد.

همان‌گونه که اشاره کردیم، فروید معتقد بود مکانیزم‌های دفاعی، انکار ناهوشیار یا تحریف‌های واقعیت هستند. وقتی از این مکانیزم‌ها استفاده می‌کنیم، در واقع خودمان را گول می‌زنیم، ولی از انجام این کار آگاه نیستیم. اگر بدانیم که خودمان را گول می‌زنیم، این دفاع‌ها چندان مؤثر واقع نخواهند شد. اگر دفاع‌ها خوب عمل کنند، مواد تهدیدکننده یا ناراحت‌کننده را از آگاهی هوشیار ما دور نگه می‌دارند. در نتیجه، ما از واقعیت درباره خودمان آگاه نمی‌شویم و تصویری تحریف‌شده از نیازها، ترس‌ها و امیال خود خواهیم داشت.

پس امکان دارد که فرایندهای شناختی عقلانی ما، نظیر حل کردن مسئله، تصمیم‌گیری و تفکر منطقی، بر خودانگاره‌ای بی‌دقت استوار باشند. از نظر فروید، نیروهای درونی و بیرونی که از آن‌ها ناآگاهیم و کنترل منطقی کمی بر آن‌ها داریم، ما را هدایت می‌کنند.

در موقعیت‌هایی، واقعیت درباره ما آشکار می‌شود، و آن زمانی است که دفاع‌ها شکسته می‌شوند و نمی‌توانند از ما محافظت کنند. این در مواقع استرس غیرعادی یا زمانی که تحت روانکاوی قرار داریم، روی می‌دهد. وقتی دفاع‌ها شکست می‌خورند، غرق در اضطراب کوبنده می‌شویم. احساس می‌کنیم اندوهگین، بی‌ارزش و افسرده هستیم. تا زمانی که دفاع‌ها دوباره برقرار نشوند یا دفاع‌های جدیدی برای جایگزین شدن آن‌ها تشکیل نشوند،

احتمالاً دچار نشانه‌های روان‌رنجور یا روان‌پریش می‌شویم. بنابراین، دفاع‌ها برای سلامت روانی ما ضروری هستند. بدون آن‌ها نمی‌توانیم مدت زیادی دوام بیاوریم.

مراحل رشد روانی-جنسی شخصیت

فروید معتقد بود که تمام رفتارها دفاعی هستند، ولی هر کسی به شیوه یکسان از دفاع‌های همانند استفاده نمی‌کند. همگی با تکانه‌های نهاد یکسانی هدایت می‌شویم، اما ماهیت خود و فراخود، عمومیت ندارد. گرچه این ساختارهای شخصیت برای هر کسی وظایف یکسانی دارند، اما محتوای آن‌ها از فردی به فرد دیگر تفاوت دارد. آن‌ها به این علت تفاوت دارند که از طریق تجربه شکل می‌گیرند و امکان ندارد دو نفر تجربیات یکسانی داشته باشند، حتی خواهربرادرهایی که در یک خانه بزرگ شده‌اند. بنابراین، بخشی از شخصیت ما بر اساس روابط منحصر به فردی که در کودکی با افراد و اشیای مختلف داشته‌ایم، شکل می‌گیرد. ما مجموعه‌ای فردی از ویژگی‌های شخصیت را پرورش می‌دهیم، الگوی رفتار باثباتی که هر یک از ما را به عنوان فرد، توصیف می‌کند. تیپ شخصیت منحصر به فرد شخص در کودکی، عمدتاً از تعامل‌های والد-فرزند شکل می‌گیرد. کودک سعی می‌کند با ارضا کردن درخواست‌های نهاد، لذت را به حداکثر برساند، در حالی که والدین، به عنوان نمایندگان جامعه، می‌کوشند درخواست‌های واقعیت و اخلاقیات را تحمیل کنند.

فروید تجربیات کودکی را به قدری مهم می‌دانست که گفت شخصیت بزرگسال در پنج یا شش سالگی به طور جدی شکل می‌گیرد و متبلور می‌شود. آنچه او را متقاعد ساخت که این سال‌های اولیه کودکی اهمیت دارند، خاطرات کودکی خود او و خاطراتی بود که بیمارانش نقل کردند. وقتی بیماران او روی تخت روانکاوی‌اش دراز می‌کشیدند، بدون استثنا، به دوران کودکی خود برمی‌گشتند. فروید به طور روزافزونی به این نتیجه رسید که روان‌رنجوری بزرگسال در سال‌های اولیه زندگی شکل گرفته است.

فروید به تعارض‌های جنسی نیرومند در طفل و کودک خردسال پی برد، تعارض‌هایی که به نظر می‌رسد بر نواحی خاص بدن متمرکز هستند. او متوجه شد که در سنین مختلف، هر ناحیه بدن به عنوان کانون تعارض، اهمیت بیشتری کسب می‌کند. او از این مشاهدات، نظریه **مراحل رشد روانی-جنسی** را به دست آورد؛ هر مرحله با ناحیه شهوت‌زای بدن توصیف شده است. در هر مرحله رشد، تعارضی وجود دارد که باید قبل از اینکه کودک بتواند به مرحله بعدی برود، حل شده باشد.

گاهی فرد مایل نیست یا نمی‌تواند از یک مرحله به مرحله دیگر برود، زیرا تعارض حل نشده است یا به این علت که نیازها توسط والد آسان‌گیر به قدری زیاد ارضا شده‌اند که کودک نمی‌خواهد پیش برود. در هر دو صورت گفته می‌شود که فرد در این مرحله رشد تثبیت شده است. در حالت تثبیت، بخشی از لیبیدو یا انرژی روانی همچنان در آن مرحله رشد صرف می‌شود و انرژی کمی برای مراحل بعدی باقی می‌ماند. سائق جنسی کودک در نظریه روانی-جنسی اهمیت زیادی دارد. وقتی فروید اظهار داشت که کودکان با تکانه‌های جنسی برانگیخته می‌شوند، همکاران و عموم مردم را تکان داد.

با این حال، به خاطر داشته باشید که فروید میل جنسی را به صورت محدود تعریف نکرد. او باور داشت که کودک برای کسب نوع پراکنده لذت جسمانی که از دهان، مقعد و اندام‌های تناسلی به دست می‌آید، برانگیخته می‌شود و این نواحی شهوت‌زا، مراحل رشد را در خلال ۵ سال اول زندگی توصیف می‌کنند.

مرحله دهانی (Oral Stage)

مرحله دهانی، اولین مرحله رشد روانی-جنسی، از تولد تا حدود دو سالگی ادامه دارد. در طول این دوره، منبع اصلی لذت کودک، دهان است. کودک از مکیدن، گاز گرفتن و بلعیدن لذت می‌برد. البته، دهان برای بقا مورد استفاده قرار می‌گیرد (برای فرو دادن غذا و آب)، اما فروید بر ارضای شهوانی که از فعالیت‌های دهانی حاصل می‌شود، تأکید بیشتری کرد.

کودک در حالت وابستگی به مادر یا مراقبت‌کننده قرار دارد که شیء اصلی لیبیدوی او می‌شود. به صورت آشناتر می‌توانیم بگوییم که کودک به صورت ابتدایی، عشق ورزیدن به مادر را یاد می‌گیرد. اینکه مادر چگونه به درخواست‌های کودک پاسخ بدهد، که در این زمان صرفاً درخواست‌های نهاد است، ماهیت دنیای کوچک بچه را تعیین می‌کند. کودک از مادر یاد می‌گیرد که دنیا را به صورت خوب یا بد، ارضاکننده یا ناکام‌کننده، امن یا خطرناک، درک کند.

در این مرحله، دو شیوه رفتار کردن وجود دارد: رفتار جذب دهانی (فرو بردن) و رفتار پرخاشگر دهانی یا آزارگر دهانی (گاز گرفتن یا تف کردن). شیوه جذب دهانی ابتدا روی می‌دهد و تحریک لذت‌بخش دهان توسط دیگران یا غذا را شامل می‌شود. بزرگسالانی که در مرحله جذب دهانی تثبیت شده‌اند، بیش از حد به فعالیت‌های دهانی، مانند خوردن، نوشیدنی، سیگار کشیدن و بوسیدن می‌پردازند. اگر آن‌ها در کودکی بیش از حد ارضا شده باشند، شخصیت دهانی بزرگسال آن‌ها برای خوش‌بینی و وابستگی غیرمعمول، آمادگی خواهد داشت. چون آن‌ها در کودکی مورد زیاده‌روی قرار گرفته‌اند، برای ارضای نیازهای خود، وابستگی به دیگران را ادامه می‌دهند. در نتیجه، آن‌ها بیش از اندازه ساده‌لوح و سطحی هستند یا هر چیزی که به آن‌ها گفته می‌شود باور می‌کنند و بیش از اندازه به دیگران اعتماد می‌کنند. به این‌گونه افراد برچسب تیپ شخصیت منفعل زده می‌شود.

دومین رفتار دهانی، پرخاشگر دهانی یا آزارگر دهانی، هنگام بیرون زدن دردناک و ناکام‌کننده دندان‌ها روی می‌دهد. کودکان در نتیجه این تجربه، مادر را علاوه بر عشق، با نفرت نیز در نظر می‌گیرند. در هر صورت، او مسئول هر چیزی در محیط کودک است، بنابراین، باید مسبب درد نیز باشد. افرادی که در این سطح تثبیت می‌شوند، مستعد بدبینی، خصومت و پرخاشگری بیش از حد هستند. آن‌ها احتمالاً اهل جر و بحث هستند، اظهارات نیشدار و گزنده کرده و با دیگران بی‌رحمانه رفتار می‌کنند. آن‌ها به دیگران حسودی می‌کنند و می‌کوشند برای تسلط یافتن، از آن‌ها بهره‌کشی کنند و آن‌ها را به بازی بگیرند.

مرحله دهانی هنگام از شیر گرفتن پایان می‌یابد، هرچند اگر تثبیت اتفاق افتاده باشد، مقداری لیبیدو باقی می‌ماند. بعد تمرکز کودک به هدف دیگری جابه‌جا می‌شود.

مرحله مقعدی (Anal Stage)

جامعه، در قالب والدین، گرایش دارد که در سال اول زندگی، تسلیم نیازهای کودک شود، با درخواست‌های آن سازگار شود و به نوبه خود، انتظار سازگاری کمی داشته باشد. این وضعیت در حدود ۱۸ ماهگی به نحو چشمگیری تغییر می‌کند، زمانی که از کودک درخواست تازه‌ای، یعنی آموزش استفاده از توالیت می‌شود. فروید معتقد بود که تجربه آموزش استفاده از توالیت در مرحله مقعدی، تأثیر بسزایی بر رشد شخصیت دارد. عمل دفع، لذت شهوانی برای کودک تولید می‌کند، اما با شروع آموزش استفاده از توالیت، کودک باید یاد بگیرد این لذت را به تعویق اندازد.

وقتی والدین تلاش می‌کنند زمان و مکان عمل دفع را تنظیم کنند، برای اولین بار ارضای تکانه‌های غریزی با مانع روبه‌رو می‌شود. همان‌طور که هر والدینی تأیید می‌کند، این زمان تعارض برای همه کسانی است که با آن در ارتباط هستند. کودک یاد می‌گیرد سلاحی دارد که می‌تواند از آن علیه والدین استفاده کند. کودک بر چیزی کنترل دارد و می‌تواند تصمیم بگیرد از درخواست‌های والدین اطاعت کند یا نکند. اگر آموزش استفاده از توالیت خوب پیش نرود - برای مثال، اگر کودک در یادگیری آن مشکل داشته باشد یا والدین بیش از حد پرتوقع باشند - کودک ممکن است به یکی از این دو روش واکنش نشان دهد. روش اول، دفع کردن در زمان و مکانی است که والد... (متن در اینجا ناتمام است).

فصل ۳

برداشت آلفرد آدلر از ماهیت انسان

آلفرد آدلر برداشتی از ماهیت انسان ارائه داد که انسان‌ها را قربانی غرایز، تعارض‌ها و نیروهای زیستی و تجربیات دوران کودکی نمی‌داند. او رویکرد خود را "روانشناسی فردنگر" نامید، چرا که بر منحصربه‌فرد بودن هر فرد تأکید داشت و عمومیت انگیزه‌های زیستی و اهدافی را که فروید به ما نسبت می‌داد، قبول نداشت.

از دیدگاه آدلر، هر انسانی در درجه اول یک موجود اجتماعی است. شخصیت ما با محیط اجتماعی و تعامل‌های شخصی منحصربه‌فردمان شکل می‌گیرد، نه با تلاش ما برای ارضا کردن نیازهای زیستی. در حالی که برای فروید، میل جنسی یک عامل تعیین‌کننده بسیار مهم در شکل‌گیری شخصیت بود، آدلر نقش آن را به حداقل رساند. از نظر آدلر، جوهر شخصیت، خودآگاه است، نه ناخودآگاه. ما به جای اینکه توسط نیروهایی که نمی‌توانیم آن‌ها را ببینیم و کنترل کنیم، برانگیخته شویم، به صورت فعال در آفرینش خودمان و هدایت آینده‌مان مشارکت داریم.

در رابطه با آدلر و فروید، ما با دو نظریه کاملاً متفاوت روبرو هستیم که توسط دو مرد با تنها ۱۴ سال اختلاف سنی، در یک شهر و در یک دوره زمانی بزرگ شده و در یک دانشگاه در رشته پزشکی تحصیل کرده بودند. همانند فروید، ممکن است جنبه‌هایی از کودکی آدلر بر نحوه برداشت او از ماهیت انسان تأثیر گذاشته باشد.

احساس حقارت: سرچشمه تلاش انسان

آدلر معتقد بود که احساس حقارت همیشه به عنوان یک نیروی انگیزشی در رفتار انسان وجود دارد. آدلر نوشت: «انسان بودن، یعنی خود را حقیر احساس کردن.» از آنجایی که این وضعیت در تمام انسان‌ها مشترک است، نشانه ضعف یا ناهنجاری نیست.

آدلر بر این باور بود که احساس حقارت سرچشمه تمام تلاش‌های انسان است. رشد فرد از جبران ناشی می‌شود؛ از تلاش‌های ما برای غلبه بر حقارت‌های واقعی یا خیالی. ما در طول زندگی خود با نیاز به جبران این احساسات حقارت و تلاش برای رسیدن به سطوح بسیار بالاتر، تحریک می‌شویم.

این فرآیند از دوران کودکی آغاز می‌شود. کودکان کوچک و ناتوان هستند و کاملاً به بزرگسالان وابسته هستند. آدلر معتقد بود که کودک از قدرت و نیروی بیشتر والدین خود آگاه است و می‌داند که نمی‌تواند در برابر این قدرت مقاومت و با آن مبارزه کند. در نتیجه، کودک در رابطه با افراد بزرگ‌تر و قوی‌تر اطراف خود، احساس حقارت پیدا می‌کند.

گرچه این تجربه اولیه حقارت در دوران کودکی برای همه صادق است، اما از نظر ژنتیکی تعیین نشده است. بلکه این شرایط درماندگی و وابستگی به بزرگسالان که حاصل محیط است، برای همه کودکان یکسان است. احساس حقارت اجتناب‌ناپذیر اما مهم‌تر از آن، ضروری است، زیرا انگیزه‌ای برای تلاش و رشد فراهم می‌کند.

عقده حقارت

تصور کنید یک کودک رشد نمی‌کند. اگر کودک نتواند احساس حقارت خود را جبران کند چه اتفاقی می‌افتد؟ ناتوانی در غلبه بر احساس حقارت، آن‌ها را تشدید می‌کند و به شکل‌گیری عقده حقارت منجر می‌شود. افرادی که عقده حقارت دارند، نسبت به خود دید مثبتی ندارند و احساس می‌کنند نمی‌توانند با نیازهای زندگی کنار بیایند. آدلر این عقده را در شمار زیادی از بزرگسالانی که برای درمان به او مراجعه می‌کردند، مشاهده کرد.

عقده حقارت می‌تواند در کودکی از سه منبع سرچشمه بگیرد: **حقارت عضوی، لوس شدن و غفلت**. بررسی حقارت عضوی در اولین گام‌های پژوهشی آدلر انجام شد، زمانی که هنوز همکار فروید بود و فروید این عقیده را تأیید کرد. آدلر نتیجه گرفت که اعضای ناقص بدن، شخصیت را از طریق تلاش فرد برای جبران این نقص یا ضعف شکل می‌دهند، درست همان‌طور که آدلر نرمی استخوان دوران کودکی خود را جبران کرد. برای مثال، بسیاری از افرادی که دارای معلولیت‌های جسمانی هستند، برای جبران ضعف‌های خود تلاش می‌کنند.

بچه‌ای که از لحاظ بدنی ضعیف است، ممکن است روی این ضعف تمرکز کند و بکوشد توانایی ورزشی برتری را پرورش دهد. تاریخ نمونه‌های متعددی از این نوع جبران را ثبت کرده است: در دوران باستان، سیاستمدار یونانی

دموستنس بر لکنت زبان خود غلبه کرد و به یک سخنران ماهر تبدیل شد. تئودور روزولت، بیست و ششمین رئیس‌جمهور بیمار احوال آمریکا، در بزرگسالی به الگوی تناسب اندام تبدیل شد. تلاش برای غلبه بر حقارت عضوی می‌تواند به دستاوردهای هنری، ورزشی و اجتماعی منجر شود، اما اگر این تلاش‌ها شکست بخورند، می‌توانند به عقده حقارت تبدیل شوند.

نظریه آدلر نمونه دیگری از برداشت شخصیت است که بر اساس شهود شکل گرفته است. این نظریه از تجربیات شخصی نظریه‌پرداز حاصل شد و بعدها اطلاعات به دست آمده از بیماران آن را تأیید کرد. دفتر آدلر در وین نزدیک یک پارک تفریحی بود و بازیگران سیرک و ژیمناست‌ها بخش زیادی از بیماران او را تشکیل می‌دادند. آن‌ها از مهارت‌های بدنی فوق‌العاده‌ای برخوردار بودند که در برخی موارد در اثر تلاش زیاد برای غلبه بر ناتوانی‌های کودکی پرورش یافته بود.

لوس کردن کودک نیز می‌تواند باعث عقده حقارت شود. کودکان نازپرورده کانون توجه خانواده هستند، هر درخواست یا نیاز آن‌ها برآورده می‌شود و چیزی از آن‌ها دریغ نمی‌شود. این کودکان تحت چنین شرایطی به طور طبیعی فکر می‌کنند که در هر شرایطی افراد بسیار مهمی هستند و دیگران باید همیشه تسلیم آن‌ها شوند. اولین تجربه آن‌ها در مدرسه، جایی که دیگر کانون توجه نیستند، ضربه‌ای به آن‌ها وارد می‌کند که برای آن آمادگی ندارند. کودکان نازپرورده احساس اجتماعی ناچیزی دارند و حوصله دیگران را ندارند. آن‌ها هرگز یاد نگرفته‌اند برای چیزی که می‌خواهند صبر کنند و یاد نگرفته‌اند بر مشکلات غلبه کنند یا با نیازهای دیگران سازگار شوند. وقتی این کودکان با موانعی بر سر راه ارضای نیازهای خود روبرو می‌شوند، به این باور می‌رسند که باید نقایص شخصی داشته باشند که جلوی آن‌ها را می‌گیرد و به این ترتیب عقده حقارت ایجاد می‌شود. به راحتی می‌توان فهمید که چگونه کودکان غفلت‌شده، ناخواسته و طردشده عقده حقارت را پرورش می‌دهند. دوران کودکی آن‌ها با فقدان محبت و امنیت شخصی مشخص می‌شود، زیرا والدین آن‌ها بی‌اعتنا یا خصمانه

رفتار می‌کنند. در نتیجه، این کودکان احساس بی‌ارزشی یا خشم پیدا می‌کنند و دیگران را با بی‌اعتمادی می‌بینند. در واقع، امروزه غفلت به عنوان یک شکل عمده از بهره‌کشی از کودک در نظر گرفته می‌شود.

عقده برتری

منبع عقده هرچه که باشد، ممکن است فرد جبران افراطی کند و بنابراین آنچه را که آدلر عقده برتری نامید، پرورش دهد. عقده برتری عبارت است از نظر اغراق‌آمیز درباره توانایی‌ها و موفقیت‌های خود. ممکن است چنین فردی در درون احساس رضایت و برتری کند و نیازی نداشته باشد که برتری خود را با دستاوردها و موفقیت‌ها نشان دهد. با اینکه ممکن است چنین نیازی را احساس کند و شدیداً بکوشد موفق شود. در هر دو مورد، کسی که عقده برتری دارد لاف می‌زند، متکبر است، خودخواه است و دیگران را تحقیر می‌کند.

تلاش برای برتری یا کمال

احساس حقارت منبع انگیزش و تلاش هستند. اما با چه هدفی؟ آیا صرفاً برای خلاص شدن از شر احساس حقارت برانگیخته می‌شویم؟ آدلر معتقد بود که ما برای چیزی بیشتر تلاش می‌کنیم، با این حال نظر او درباره هدف اصلی ما در زندگی طی چند سال تغییر کرد.

او در آغاز به خاطر اینکه از وضعیت حقیرتر زنان در جامعه زمان خود آگاه بود، حقارت را با احساس کلی ضعف یا زنانگی مرتبط می‌دانست. او از جبران این احساس به صورت مردانه‌نمایی سخن گفت. هدف از این جبران، میل به قدرت بود که در آن پرخاشگری، که یک ویژگی ظاهراً مردانه است، نقش مهمی را ایفا می‌کرد. او بعدها عقیده برابر بودن احساس حقارت با زنانگی را رد کرد و دیدگاه گسترده‌تری را پرورش داد که به موجب آن، ما برای برتری یا کمال تلاش می‌کنیم.

آدلر مفهوم تلاش برای برتری را به صورت واقعیت اساسی زندگی توصیف کرد. برتری هدفی نهایی است که در جهت آن تلاش می‌کنیم. منظور او از برتری، به معنی رایج این کلمه نبود و این مفهوم به عقده برتری ربطی

نداشت. تلاش برای برتری به معنی تلاش برای بهتر بودن از دیگران نیست، همچنین این مفهوم گرایش خودخواهانه یا سلطه‌جویانه یا نظر اغراق‌آمیز درباره توانایی‌ها و دستاوردهای ما نیست. منظور آدلر، انگیزه‌ای برای کمال بود. واژه کمال از کلمه لاتین به معنی کامل بودن گرفته شده است. بنابراین، نظر آدلر این بود که ما برای برتری تلاش می‌کنیم تا خود را کامل کرده و به صورت یکپارچه درآوریم.

این هدف فطری، این انگیزه به سمت کامل بودن و یکپارچگی به سوی آینده گرایش دارد. در حالی که فروید معتقد بود رفتار انسان توسط گذشته تعیین می‌شود (یعنی به وسیله غرایز و تجربیات کودکی ما)، آدلر انگیزش انسان را بر حسب انتظارات برای آینده در نظر داشت. او باور داشت که غرایز و تکانه‌های ابتدایی به عنوان اصل توجیهی ناقص هستند. فقط هدف نهایی برتری یا کمال می‌تواند شخصیت و رفتار را توجیه کند.

غایت‌نگری خیالی

آدلر اصطلاح غایت‌نگری را به این صورت به کار برد که ما یک هدف اساسی، یک حالت نهایی برای بودن و نیازی داریم که باید به سمت آن پیش برویم. با این حال، اهدافی که برای آن‌ها تلاش می‌کنیم امکانات بالقوه هستند، نه واقعیت. به عبارت دیگر، ما برای آرمان‌هایی تلاش می‌کنیم که به صورت ذهنی در ما وجود دارند. آدلر باور داشت که اهداف ما آرمان‌های خیالی یا تخیلی هستند که نمی‌توان آن‌ها را در برابر واقعیت آزمود. ما زندگی خود را بر اساس آرمان‌هایی چون «همه افراد برابر خلق شده‌اند» یا «همه افراد اصولاً خوب هستند» استوار می‌کنیم. هدف زندگی آدلر غلبه بر مرگ بود، و شیوه تلاش کردن او برای این هدف دکتر شدن بود. این عقاید بر نحوه برداشت ما از دیگران و تعامل با آن‌ها تأثیر می‌گذارند. برای مثال، اگر معتقد باشیم که رفتار کردن به شیوه‌ای خاص پاداش‌هایی را در بهشت یا آخرت به ارمان خواهد آورد، سعی خواهیم کرد مطابق با این عقیده رفتار کنیم. اعتقاد به زندگی پس از مرگ بر واقعیت عینی استوار نیست، ولی برای کسی که این عقیده را دارد واقعی است.

آدلر به این مفهوم با عنوان غایت‌نگری خیالی رسمیت بخشید، دیدگاهی که اعلام می‌دارد وقتی در جهت کامل بودن تلاش می‌کنیم، عقاید خیالی رفتار ما را هدایت می‌کنند. ما روند زندگی خود را با تعدادی از این خیال‌ها هدایت می‌کنیم، اما فراگیرترین آن‌ها آرمان کمال است. آدلر اظهار داشت که بهترین صورت‌بندی این آرمان‌ها که انسان‌ها تاکنون به وجود آورده‌اند، مفهوم خداست. آدلر اصطلاحات «هدف نهایی ذهنی» یا «خودآرمانی هدایت‌کننده» را برای توصیف این مفهوم ترجیح داد. اما این همچنان به غایت‌نگری خیالی معروف است.

درباره تلاش برای برتری، دو نکته دیگر وجود دارد. اول اینکه این تلاش به جای اینکه تنش را کاهش دهد، آن را افزایش می‌دهد. آدلر بر خلاف فروید معتقد نبود که تنها انگیزش ما کاهش دادن تلاش است. تلاش برای کمال به کوشش و صرف انرژی زیاد نیاز دارد، وضعیتی که کاملاً با تعادل یا حالت بدون تنش تفاوت دارد. دوم اینکه تلاش برای برتری به وسیله فرد و جامعه هر دو آشکار می‌شود. ما نه تنها به صورت افراد مجزا، بلکه همچنین به صورت اعضای گروه برای برتری یا کمال تلاش می‌کنیم. ما سعی می‌کنیم فرهنگ خود را به کمال برسانیم. از نظر آدلر، افراد و جامعه ارتباط و وابستگی متقابل دارند. افراد باید برای رفاه حال همه به صورت ثمربخش با دیگران همکاری کنند. بنابراین، از نظر آدلر، انسان‌ها دائماً برای این هدف آرمانی و خیالی تلاش می‌کنند. در زندگی روزمره خود چگونه سعی می‌کنیم به این هدف برسیم؟ آدلر با مفهوم سبک زندگی خود به این سؤال پاسخ داد.

سبک زندگی

هدف نهایی برای هر یک از ما، برتری یا کمال است. اما سعی می‌کنیم از طریق الگوهای رفتاری مختلف به این هدف برسیم. هر یک از ما این تلاش را به صورت متفاوت نشان می‌دهیم. ما الگوی منحصر به فردی از خصوصیات، رفتارها و عادت‌ها را پرورش می‌دهیم که آدلر آن را «سبک زندگی» نامید.

برای اینکه بفهمیم سبک زندگی چگونه پرورش می‌یابد، به مفاهیم احساس حقارت و جبران برمی‌گردیم. کودکان احساس حقارتی دارند که آن‌ها را برای جبران درماندگی و وابستگی برمی‌انگیزد. آن‌ها در این تلاش‌ها

برای جبران، یک رشته رفتار را یاد می‌گیرند. برای مثال، ممکن است کودک بیمار احوالی سعی کند با دویدن یا وزنه‌برداری، مهارت جسمانی خود را افزایش دهد. این رفتارها بخشی از سبک زندگی می‌شوند، الگوی رفتارهایی که برای جبران حقارت ترتیب یافته‌اند.

هر کاری که انجام می‌دهیم، به وسیله یک سبک زندگی منحصربه‌فرد ما شکل گرفته و تعیین می‌شود. سبک زندگی تعیین می‌کند که به کدام جنبه‌های محیط توجه کنیم یا آن‌ها را نادیده بگیریم و چه نگرش‌هایی داشته باشیم. سبک زندگی از تعامل‌های اجتماعی سال‌های اولیه زندگی آموخته می‌شود. آدلر معتقد بود که سبک زندگی در ۴ یا ۵ سالگی چنان محکم شکل می‌گیرد که بعدها تغییر دادن آن دشوار است.

سبک زندگی چارچوب هدایت‌کننده‌ای برای رفتار بعدی می‌شود. ماهیت آن به تعامل‌های اجتماعی به خصوص به ترتیب تولد فرد در خانواده و ماهیت و رابطه والد-فرزند بستگی دارد. به خاطر بیاورید که یکی از شرایطی که می‌تواند به عقده حقارت منجر شود، غفلت است. کودکان غفلت‌شده در کنار آمدن با نیازهای زندگی احساس حقارت می‌کنند و بنابراین به دیگران بی‌اعتماد می‌شوند و با آن‌ها خصومت می‌ورزند. در نتیجه، سبک زندگی آن‌ها شامل انتقام‌جویی، ناراحت شدن از موفقیت دیگران و گرفتن هر چیزی که احساس می‌کنند حق آن‌هاست، می‌شود.

نیروی خلاق خود

شاید به تضاد آشکار بین مفهوم سبک زندگی آدلر و بحث قبلی ما درباره اینکه نظریه او کمتر از نظریه فروید جبرگرایانه است، پی برده باشید. آدلر گفت که ما بر سرنوشت خود کنترل داریم نه اینکه قربانی آن هستیم. اما اکنون می‌بینیم که سبک زندگی از طریق روابط در سال‌های اولیه تعیین می‌شود و بعد از آن تغییر کمی می‌کند. این تقریباً مانند نظر فروید که بر اهمیت اوایل کودکی در شکل‌گیری شخصیت بزرگسالان تأکید کرد، جبرگرایانه به نظر می‌رسد. اما نظریه آدلر آن گونه که ممکن است ابتدا به نظر برسد، جبرگرایانه نیست. او این معضل را با مطرح کردن مفهومی که آن را "نیروی خلاق خود" نامید، حل کرد.

آدلر معتقد بود که فرد سبک زندگی را به وجود می‌آورد. ما خود، شخصیت و منش خویش را به وجود می‌آوریم. این‌ها اصطلاحاتی هستند که آدلر مترادف با سبک زندگی به کار برد. تجربیات کودکی ما را به صورت منفعل شکل نمی‌دهند. این تجربیات به خودی خود به اندازه نگرش خودآگاه ما نسبت به آن‌ها اهمیت ندارند. آدلر معتقد بود که وراثت و محیط توجیه کاملی را برای رشد شخصیت فراهم نمی‌کنند. به جای آن، نحوه تعبیر ما از این تأثیرات، مبنای ساختار خلاق نگرش ما نسبت به زندگی را تشکیل می‌دهد.

آدلر به وجود اراده آزاد اعتقاد داشت که به هر یک از ما امکان می‌دهد تا از توانایی‌ها و تجربیاتی که استعداد ژنتیکی و محیط اجتماعی برای ما فراهم می‌کنند، سبک زندگی مناسبی را به وجود آوریم. با اینکه آدلر به جزئیات اشاره نکرد، ولی تأکید داشت که سبک زندگی ما برای ما تعیین نشده است، ما آزادیم تا خودمان آن را انتخاب کرده و به وجود آوریم. اما بعد از اینکه سبک زندگی ایجاد شد، در طول زندگی ثابت می‌ماند.

سبک‌های زندگی سلطه‌جو، گیرنده، دوری‌جو و مفید به حال جامعه

آدلر چند مشکل همگانی را شرح داد و آن‌ها را در سه طبقه گروه‌بندی کرد: ۱. مشکلات مربوط به رفتار ما در قبال دیگران ۲. مشکلات شغلی ۳. مشکلات عشق و محبت.

او چهار سبک زندگی اساسی را برای حل و فصل کردن این مشکلات مطرح کرد: ۱. تیپ سلطه‌جو ۲. تیپ گیرنده ۳. تیپ دوری‌جو ۴. تیپ مفید به حال جامعه

تیپ اول، نگرشی سلطه‌جو یا حاکم با آگاهی اجتماعی کم دارد. چنین فردی بدون توجه به دیگران رفتار می‌کند. نوع افراطی این تیپ به دیگران حمله می‌کند و آزارگر، بزه‌کار یا جامعه‌ستیز می‌شود. نوع کمتر خطرناک این تیپ، الکلی، معتاد به مواد مخدر می‌شود یا خودکشی می‌کند. آن‌ها معتقدند که با حمله به خودشان به دیگران صدمه می‌زنند. تیپ گیرنده (از نظر آدلر، رایج‌ترین تیپ انسان) توقع دارد که دیگران اسباب

رضایت او باشند و بنابراین، به دیگران وابسته می‌شود. تیپ دوری‌جو برای روبرو شدن با مشکلات زندگی، هیچ تلاشی نمی‌کند. چنین فردی با اجتناب از مشکلات، از هرگونه احتمال شکست، دوری می‌کند.

این سه تیپ برای مقابله با مشکلات زندگی روزمره، آمادگی ندارند. آن‌ها نمی‌توانند با دیگران همکاری کنند و تضاد بین سبک زندگی آن‌ها و دنیای عملی، به رفتار نابهنجار منجر می‌شود که به صورت روان‌رنجوری‌ها و روان‌پریشی‌ها جلوه‌گر می‌شود. آن‌ها فاقد چیزی هستند که آدلر «علاقه اجتماعی» نامید.

تیپ مفید به حال جامعه، با دیگران همکاری کرده و مطابق با نیازهای آن‌ها عمل می‌کند. این افراد در چارچوب کاملاً رشد یافته‌ی علاقه اجتماعی با مشکلات مقابله می‌کنند. آدلر به طور کلی با طبقه‌بندی یا تیپ‌بندی افراد به این صورت مخالف بود و اظهار داشت که این چهار سبک زندگی را فقط برای مقاصد آموزشی مطرح کرده است. او به درمانگران هشدار داد که از اشتباه گماردن افراد در طبقاتی که با هم تناقض دارند، پرهیز کنند.

علاقه اجتماعی

آدلر معتقد بود که کنار آمدن با دیگران اولین تکلیفی است که در زندگی با آن روبرو می‌شویم. میزان سازگاری اجتماعی بعدی ما که بخشی از سبک زندگی ماست، بر رویکرد ما به تمام مشکلات زندگی تأثیر می‌گذارد. او مفهوم علاقه اجتماعی را مطرح کرد و آن را به صورت استعداد فطری فرد برای همکاری با دیگران برای رسیدن به اهداف شخصی و اجتماعی تعریف کرد. اصطلاح آدلر برای این مفهوم به زبان اصلی آلمانی **Gemeinschaftsgefühl** است که بهترین ترجمه آن «احساس اجتماعی» است. با این حال، علاقه اجتماعی اصطلاح پذیرفته شده در زبان انگلیسی شده است.

گرچه ما بیشتر تحت تأثیر نیروهای اجتماعی قرار داریم تا نیروهای زیستی، اما از نظر آدلر استعداد علاقه اجتماعی فطری است. پس بنابراین، رویکرد آدلر عنصر زیستی دارد، اما اینکه استعداد فطری ما برای علاقه اجتماعی تا چه اندازه تحقق یابد، به تجربیات اجتماعی اولیه ما بستگی دارد. هیچ کس نمی‌تواند به طور کامل از

دیگران یا تعهدات نسبت به آن‌ها دوری کند. از دوران قدیم، افراد در خانواده‌ها، قبایل و اقوام گرد هم آمدند. جوامع برای محافظت و بقای انسان‌ها ضروری هستند. بنابراین، همیشه ضرورت داشته است که افراد همکاری کرده و علاقه اجتماعی خود را ابراز نمایند.

انسان برای تحقق بخشیدن به اهداف شخصی و اجتماعی، باید با جامعه همکاری کرده و در آن مشارکت داشته باشد. آدلر اظهار داشت که افراد برای اینکه سالم باشند و خوب عمل کنند، نیاز اساسی به تعلق داشتن دارند. نوزاد در وضعیتی است که به همکاری نیاز دارد، ابتدا از جانب مادر یا مراقبت‌کننده اصلی و بعداً از جانب سایر اعضای خانواده و افرادی که در مهدکودک و مدرسه کار می‌کنند. آدلر به اهمیت مادر به عنوان اولین کسی که کودک با او رابطه برقرار می‌کند، اشاره کرد. مادر از طریق رفتارش با کودک می‌تواند علاقه اجتماعی را پرورش دهد یا از رشد آن جلوگیری کند.

آدلر معتقد بود که مادر در پرورش دادن علاقه اجتماعی و جنبه‌های دیگر شخصیت کودک، نقش مهمی دارد. او نوشت: «این ارتباط (بین مادر و کودک) به قدری عمیق و گسترده است که هرگز نمی‌توانیم در سال‌های بعدی به هرگونه ویژگی با عنوان تأثیر وراثت اشاره کنیم. هر گرایشی که به ارث رسیده باشد، توسط مادر سازگار شده، تربیت شده و تعبیر یافته است. مهارت یا فقدان مهارت او بر تمام استعدادهای کودک تأثیر خواهد داشت.»

مادر باید همکاری، معاشرت و جرأت را به کودک بیاموزد. فقط در صورتی که کودکان با دیگران احساس خویشاوندی کنند، می‌توانند با نیازهای زندگی جسورانه کنار بیایند. کسانی که احساس علاقه اجتماعی ندارند، ممکن است روان‌رنجور و حتی تبهکار شوند. آدلر خاطرنشان کرد که مصیبت‌ها از جنگ گرفته تا تنفر نژادی و مستی علنی، از فقدان علاقه اجتماعی ناشی می‌شوند.

اشاره به این نکته جالب است که آدلر در آغاز اظهار داشت که افراد با شهوت قدرت و نیاز به سلطه‌جویی برانگیخته می‌شوند. او این عقیده را زمانی ابراز کرد که سعی داشت نقطه نظر خود را در محفل فروید به کرسی

بنشانند. اما بعد از اینکه رابطه خود را با فروید قطع کرد و به خاطر نظریه خودش به شهرت رسید، اعلام کرد که افراد بیشتر از نیاز به قدرت و سلطه‌جویی، توسط علاقه اجتماعی برانگیخته می‌شوند.

هنگامی که آدلر عضو گروه فروید بود، او را عبوس و جاه‌طلب می‌دانستند که بر سر اولویت عقایدش دعوا می‌کرد. اما در سال‌های بعدی، عاقل شد و نظام او نیز از تأکید بر قدرت و تسلط به عنوان نیروهای برانگیزنده، به تأکید بر نیروهای دلبپذیر علاقه اجتماعی، تغییر یافت. در اینجا نمونه دیگری را می‌بینیم که نشان می‌دهد چگونه نظریه آدلر تجربیات زندگی خودش را منعکس کرد.

ترتیب تولد

یکی از ماندگارترین خدمات آدلر این عقیده است که ترتیب تولد، تأثیر اجتماعی مهمی در کودکی است، تأثیری که سبک زندگی خود را از آن به وجود می‌آوریم. با اینکه خواهر و برادرها والدین یکسانی دارند و در یک خانه زندگی می‌کنند، اما محیط‌های اجتماعی همانندی ندارند.

بزرگتر یا کوچکتر بودن از خواهر و برادرها و قرار داشتن در معرض نگرش‌های مختلف والدین، شرایط کودکی متفاوتی را به وجود می‌آورد که به تعیین شخصیت کمک می‌کند. آدلر دوست داشت شنوندگان سخنرانی و مهمانان شام را با حدس زدن ترتیب تولد فرد بر اساس رفتار او شگفت‌زده کند. او درباره چهار موقعیت نوشت: فرزند اول، فرزند دوم، فرزند آخر، و تک‌فرزند.

فرزند اول

فرزندان اول حداقل برای مدتی موقعیتی بی‌همتا و حسادت‌برانگیز دارند. معمولاً والدین از تولد فرزند اول خوشحالند و وقت و توجه زیادی را صرف این بچه تازه‌وارد می‌کنند. معمولاً فرزندان اول مورد توجه فوری و تقسیم‌نشده والدین خود قرار دارند. در نتیجه، این کودکان تا زمانی که فرزند دوم پدیدار شود، وجود شاد و امنی دارند.

ناگهان فرزندان اول دیگر کانون توجه نیستند. محبت و مراقبت فوری به آنها نمی‌شود و به عبارتی «معزول» می‌شوند. محبتی که فرزندان اول هنگام سلطه خود می‌دیدند، اکنون باید تقسیم شود. آنها اغلب باید منتظر بمانند تا نیازهای نوزاد تازه‌وارد برآورده شود و به آنها تذکر داده می‌شود که ساکت باشند تا نوزاد جدید را آشفته نکنند.

هیچ‌کس نمی‌تواند انتظار داشته باشد که فرزندان اول بدون دعوا کردن، این جابه‌جایی شدید را تحمل کنند. آنها سعی خواهند کرد موضع قدرت و امتیاز سابق خود را دوباره به چنگ آورند. مبارزه فرزند اول برای بازیافتن برتری در خانواده، از همان ابتدا محکوم به شکست است. صرف‌نظر از اینکه فرزند اول چقدر تلاش کند، اوضاع هرگز مانند قبل نخواهد شد.

امکان دارد فرزندان اول برای مدتی سرکش، بدرفتار و ویرانگر شوند و از خوردن و آشامیدن خودداری کنند. آنها با عصبانیت واکنش نشان می‌دهند، اما والدین احتمالاً مقابله به مثل می‌کنند و سلاح آنها بسیار قوی‌تر است. وقتی فرزندان اول به خاطر رفتار مشکل‌آفرین خود تنبیه می‌شوند، احتمالاً این تنبیه را دلیل دیگری برای سقوط خود می‌دانند و شاید از فرزند دوم که علت این مشکل است، متنفر شوند.

آدلر معتقد بود که تمام فرزندان اول ضربه تغییر جایگاه خود را در خانواده احساس می‌کنند. ولی آنهایی که بیش از حد نازپرورده بار آمده‌اند، بیشتر لطمه می‌بینند. میزان این لطمه به سن فرزند اول هنگامی که رقیب ظاهر می‌شود نیز بستگی دارد. به طور کلی هرچه فرزندان اول هنگام وارد شدن فرزند دوم بزرگتر باشند، عزل کمتری را احساس خواهند کرد. برای مثال، یک کودک ۸ ساله از تولد خواهر یا برادر خود کمتر از یک بچه ۲ ساله ناراحت خواهد شد.

آدلر دریافت که فرزندان اول معمولاً به گذشته گرایش دارند، حسرت گذشته را می‌خورند و نسبت به آینده بدبین هستند. آنها که یک زمانی طعم قدرت را چشیده‌اند، در طول زندگی همچنان به فکر آن هستند. آنها

می‌توانند تا اندازه‌ای بر خواهر و برادرهای کوچکتر خود حکمرانی کنند، ولی در عین حال بیشتر در معرض قدرت والدین خود قرار دارند، زیرا از آن‌ها انتظار بیشتری می‌رود.

اما فرزند اول بودن مزایایی هم دارد. وقتی کودکان بزرگتر می‌شوند، فرزند اول اغلب نقش معلم، مربی، رهبر و ناظم را ایفا می‌کند و والدین توقع دارند که او به مراقبت از خواهر و برادرهای کوچکتر کمک کند. این تجربیات معمولاً فرزندان اول را قادر می‌سازد تا از لحاظ عقلانی بیشتر از فرزندان کوچکتر پخته شوند. یک پژوهشگر این وضعیت را به صورت زیر توصیف کرد: «فرزندان دوم ممکن است از خواهر-برادرهای بزرگتر درباره معنی کلمات، در مورد اینکه چگونه و چرا برخی چیزها کار می‌کنند، درباره محل قرار داشتن شیرینی یا والدی که در آمدن به خانه دیر کرده است و درباره موضوعات بی‌شمار دیگری که فرزندان اول اکنون باید بتوانند توضیح دهند، جویا شوند. فرزندان اول در این نقش مربی، امتیاز عقلانی کسب می‌کنند. فرزندان اول در اثر تمرین به خاطر اینکه باید دلیل چیزی را توضیح دهند یا معنی کلمه‌ای را بیان کنند، سریع‌تر از فرزندان دوم سیالی واژگان را کسب می‌کنند».

آدلر معتقد بود که فرزندان اول علاقه زیادی نیز به حفظ کردن نظم و اقتدار دارند. آن‌ها سازمان‌دهندگان خوب، وظیفه‌شناس و دقیق در مورد جزئیات و خودکامه و محافظه‌کار در نگرش می‌شوند. زیگموند فروید فرزند اول بود. آدلر او را به عنوان نمونه‌ای از یک پسر اول توصیف کرد. این امکان نیز وجود دارد که فرزندان اول طوری بار بیابند که احساس ناامنی کنند و به دیگران خصومت ورزند. آدلر معتقد بود که روان‌رنجورها، منحرف‌ها و بزهکاران اغلب فرزندان اول هستند.

فرزند دوم

فرزندان دوم، همان‌هایی که چنین آشوبی را در زندگی فرزندان اول برپا کردند، نیز در موقعیت بی‌نظیری هستند. آن‌ها هرگز جایگاه قدرتمندی را که زمانی فرزندان اول اشغال کرده بودند، تجربه نمی‌کنند. حتی اگر فرزند دیگری به خانواده آورده شود، فرزندان دوم احساس عزلی را که فرزندان اول احساس کردند، متحمل

نخواهند شد. به علاوه، معمولاً والدین در این زمان نگرش‌ها و شیوه‌های فرزندپروری خود را تغییر داده‌اند. فرزند دوم تازگی فرزند اول را ندارد، والدین در مورد رفتار خودشان کمتر نگران و مضطرب هستند و با آرامش بیشتری به فرزند دوم رسیدگی می‌کنند.

فرزندان دوم از همان ابتدا خواهر یا برادر بزرگتر را به عنوان پیشتاز دارند. فرزند دوم همیشه سرمشقی از رفتار فرزند بزرگتر به عنوان الگو، تهدید یا منبع رقابت در اختیار دارد. آدلر فرزند دوم بود و یک عمر رابطه رقابت‌جویانه با برادر بزرگترش داشت (که نام او زیگموند بود). حتی زمانی که آدلر روانکاو مشهوری شد، احساس کرد تحت‌الشعاع برادرش قرار دارد. «آلفرد آدلر همیشه احساس می‌کرد که تحت‌الشعاع (برادر الگوی) خود قرار دارد و از جایگاه مطلوب او در خانواده دلخور بود... حتی در میانسالی احساس می‌کرد مجبور است با بیزاری اظهار دارد که زیگموند، بازرگان ثروتمند «آدم بسیار سخت‌کوشی است که همیشه از من جلوتر بود و هنوز هم از من جلوتر است»!

رقابت با فرزند اول می‌تواند فرزند دوم را که سعی دارد به فرزند اول برسد و از او جلو بزند، برانگیخته کند؛ هدفی که رشد زبان و حرکتی را در فرزند دوم تحریک می‌کند. فرزندان دوم که طعم قدرت را نچشیده‌اند، به فکر آن نیستند. آن‌ها در مورد آینده خوش‌بین‌ترند و احتمالاً مانند خود آدلر رقابت‌جو و جاه‌طلب هستند.

امکان دارد که پیامدهای نه‌چندان مفید دیگری از رابطه بین فرزندان اول و دوم حاصل شود. برای مثال، اگر فرزند اول در ورزش‌ها و کسب علم و دانش موفق باشد، احتمال دارد که فرزند دوم احساس کند هرگز نمی‌تواند از فرزند اول جلو بیفتد و شاید دست از تلاش بردارد. در این مورد، رقابت‌جویی بخشی از سبک زندگی فرزند دوم نخواهد شد و ممکن است تنبل شود و در جنبه‌های متعدد زندگی پایین‌تر از سطح توانایی‌های خود عمل کند.

فرزند آخر

فرزندان آخر هرگز با ضربه عزل فرزند دیگر روبرو نخواهند شد و اغلب عزیزدردانه خانواده می‌شوند، به خصوص اگر خواهر-برادرها چند سال بزرگتر باشند. فرزندان آخر که نیاز به جلو افتادن از خواهر-برادرهای بزرگتر آنها را تحریک می‌کند، اغلب با سرعت زیادی رشد می‌کنند. آنها معمولاً در بزرگسالی دست به هر کاری که بزنند، موفقیت زیادی کسب می‌کنند.

با این حال برعکس آن نیز می‌تواند روی دهد، و این صورتی است که فرزندان آخر بیش از حد نازپرورده باشند و به این باور برسند که نیازی ندارند خودشان چیزی را یاد بگیرند. این کودکان وقتی بزرگتر می‌شوند، ممکن است درماندگی و وابستگی کودکی خود را حفظ کنند. این افراد که به تلاش و تقلا خو نگرفته‌اند و عادت کرده‌اند از آنها مراقبت شود، سازگار شدن با بزرگسالی را دشوار می‌دانند.

نیازهای شناختی

در مجموعه دیگری از نیازهای فطری، یعنی نیازهای شناختی را نیز مطرح کرد که به دانستن و فهمیدن مربوط می‌شوند و از سلسله مراتبی که شرح دادیم خارج هستند. نیاز به دانستن از نیاز به فهمیدن نیرومندتر است. بنابراین، قبل از اینکه نیاز به فهمیدن نمایان شود، ابتدا باید نیاز به دانستن حداقل تا اندازه‌ای ارضا شده باشد. شواهد متعددی از وجود نیازهای شناختی حمایت می‌کنند.

تحقیقات آزمایشگاهی نشان می‌دهند که حیوانات بدون دلیلی آشکار، فقط به خاطر کنجکاوی، محیط خود را کاوش و دستکاری می‌کنند، یعنی میل به دانستن و فهمیدن دارند. شواهد تاریخی نشان می‌دهند که افراد اغلب به قیمت به خطر انداختن جانشان به دنبال دانش بوده‌اند، بنابراین، برای نیاز به دانستن و فهمیدن بیشتر از نیاز به ایمنی اهمیت قائل بوده‌اند. تحقیقات حکایت دارند بزرگسالانی که از لحاظ هیجانی سالم هستند، مجذوب رویدادهای اسرارآمیز و توجیه نشده می‌شوند و برای بالا بردن آگاهی خود از آنها، برانگیخته می‌شوند.

بزرگسالان سالم در کاربست بالینی خود مزلو، از کسالت و بی‌علاقگی و فقدان برانگیختگی در زندگی شکایت داشتند. او آن‌ها را به این صورت توصیف کرد: «آدم‌های روشنفکری که زندگی احمقانه‌ای را در مشاغل احمقانه می‌گذرانند» و دریافت که آن‌ها زمانی بهبود یافتند که با درگیر شدن در فعالیت‌های چالش‌برانگیزتر، گام‌هایی را برای ارضا کردن نیاز به دانستن و فهمیدن برداشتند.

نیاز به دانستن و فهمیدن در اواخر طفولیت و اوایل کودکی آشکار می‌شوند و کودکان آن‌ها را به صورت کنجکاوی طبیعی ابراز می‌کنند. چون این نیازها فطری هستند، لزومی ندارد که آموخته شوند، ولی اعمال والدین و معلمان می‌تواند از کنجکاوی خودانگیخته کودک جلوگیری کند. ناکامی در ارضا کردن نیازهای شناختی زیان‌بخش است و از رشد و عملکرد کامل شخصیت جلوگیری می‌کند.

سلسله مراتب این دو نیاز، با سلسله مراتب پنج نیاز اصلی هم‌پوشانی دارد. دانستن و فهمیدن — اصولاً یافتن معنی در محیطمان — برای تعامل کردن با آن محیط به صورت سالم و پخته، به منظور ارضا کردن نیازهای فیزیولوژیکی، ایمنی، عشق و محبت، احترام و خودشکوفایی، ضروری هستند. اگر نتوانیم نیاز به دانستن و فهمیدن را ارضا کنیم، غیرممکن است خودشکوفای شویم.

خلاصه فصل

کودکی آدلر با تلاش‌های شدید برای جبران احساس حقارتش مشخص شد. نظام روانشناسی فردنگر او از لحاظ تمرکز بر بی‌همتا بودن فرد، خودآگاهی و نیروهای اجتماعی به جای زیستی، با روانکاوی فروید تفاوت دارد. روانشناسی او نقش میل جنسی را به حداقل می‌رساند.

احساس حقارت منبع تمام تلاش‌های انسان هستند که از تلاش‌های ما برای جبران این احساس‌ها ناشی می‌شوند. احساس حقارت همگانی هستند و درماندگی و وابستگی کودک به بزرگسالان آن‌ها را تعیین می‌کنند. عقده حقارت (یعنی، ناتوانی در حل کردن مشکلات زندگی) از ناتوانی در جبران احساس حقارت ناشی می‌شود.

عقدۀ حقارت در کودکی می‌تواند از طریق حقارت عضوی، لوس کردن یا غفلت کردن سرچشمه بگیرد. عقدۀ برتری (نظر اغراق‌آمیز فرد در مورد توانایی‌ها و موفقیت‌هایش) از جبران مفرط ناشی می‌شود.

هدف نهایی ما برتری یا کمال است، یعنی کامل کردن شخصیت. غایت‌نگری خیالی به عقاید خیالی مانند کمال اشاره دارد که رفتار ما را هدایت می‌کنند. سبک زندگی به الگوهای بی‌همتای ویژگی‌ها و رفتارهایی اشاره دارد که به وسیله آن‌ها برای کمال تلاش می‌کنیم. نیروی خلاق خود به توانایی ما در به وجود آوردن خودمان از موادی که وراثت و محیط تأمین می‌کنند اشاره دارد. چهار سبک زندگی اصلی عبارتند از: تیپ سلطه‌جو، تیپ گیرنده، تیپ دوری‌جو و تیپ مفید به حال جامعه. علاقه اجتماعی فطری است، ولی اینکه تا چه اندازه‌ای تحقق یابد به تجربیات اجتماعی اولیه بستگی دارد.

ترتیب تولد تأثیر اجتماعی عمده‌ای در کودکی است که سبک زندگی فرد از آن به وجود می‌آید. فرزندان اول به گذشته گرایش دارند، نسبت به آینده بدبین بوده و به فکر برقرار کردن نظم و اقتدار هستند. فرزندان دوم با فرزندان اول رقابت می‌کنند و مستعد بلندپروازی و جاه‌طلبی هستند. فرزندان آخر، که نیاز به جلو افتادن از خواهر-برادرهای بزرگتر آن‌ها را تحریک می‌کند، ممکن است آدم‌های بسیار موفقی شوند. تک‌فرزندان زودتر رشد می‌کنند ولی وقتی در مدرسه دیگر کانون توجه نیستند، ضربه می‌خورند.

برداشت آدلر از ماهیت انسان از برداشت فروید امیدوارکننده‌تر است. از نظر آدلر، افراد بی‌همتا هستند و از اراده آزاد و توانایی شکل دادن به رشد خودشان برخوردارند. گرچه تجربیات کودکی اهمیت دارند، ولی ما قربانی آن‌ها نیستیم.

روش‌های ارزیابی آدلر عبارتند از: ترتیب تولد، خاطرات قدیمی و تحلیل رویا. پژوهش، دیدگاه‌های آدلر را درباره این موارد تأیید می‌کند: رویاها، خاطرات قدیمی و غفلت و لوس کردن در دوران کودکی؛ اعتقاد او به اینکه علاقه اجتماعی با سلامت هیجانی ارتباط دارد؛ این عقیده که فرزندان اول پیشرفت زیادی می‌کنند، به دیگران وابسته

و تلقین‌پذیرند و تحت شرایط استرس، مضطرب هستند؛ و این عقیده که فرزندان آخر بیشتر احتمال دارد که الکلی شوند.

تأکید آدلر بر عوامل شناختی و اجتماعی در شخصیت، یکپارچگی شخصیت، نیروی خلاق خود، اهمیت اهداف و عوامل شناختی، شمار زیادی از نظریه‌پردازان شخصیت را تحت تأثیر قرار داده است.

فصل ۴

آبراهام مزلو: نظریه سلسله‌مراتب نیازها

آبراهام مزلو بنیان‌گذار و رهبر معنوی جنبش روان‌شناسی انسان‌گرا شناخته می‌شود. او با رویکردهای رفتارگرایی و روان‌کاوی، به‌ویژه دیدگاه فروید در مورد شخصیت، مخالف بود. مزلو بر این باور بود که وقتی روان‌شناسان تنها به مطالعه افراد نابهنجار و آشفته می‌پردازند، ویژگی‌های مثبت انسان مانند شادی، رضایت و آرامش خاطر را نادیده می‌گیرند. جمله‌ای که اغلب از مزلو نقل می‌شود، موضع او را به‌خوبی خلاصه می‌کند: «مطالعه افراد ناقص، نارس، نابالغ و ناسالم تنها به یک روان‌شناسی ناقص منجر خواهد شد».

مزلو معتقد بود اگر نتوانیم بهترین افراد — یعنی خلاق‌ترین، سالم‌ترین و پخته‌ترین آن‌ها — را مورد بررسی قرار دهیم، ماهیت انسان را دست‌کم گرفته‌ایم. بنابراین، مزلو تصمیم گرفت در رویکرد خود به شخصیت، افراد برجسته جامعه را ارزیابی کند. او استدلال کرد که برای تعیین حداکثر سرعت دوییدن انسان، به سراغ یک دوندۀ معمولی نمی‌روید؛ بلکه به دنبال سریع‌ترین دوندۀ می‌گردید که می‌توانید پیدا کنید. تنها از این راه می‌توان به درک کامل استعدادهای بالقوه انسان دست یافت. نظریه شخصیت مزلو بر اساس شرح حال بیماران بالینی به دست نیامده، بلکه حاصل پژوهش او بر روی بزرگسالان خلاق، مستقل، خودکفا و خودشکوفاست. مزلو به این نتیجه رسید که همه ما با مجموعه‌ای از نیازهای غریزی یکسان متولد شده‌ایم که به ما اجازه می‌دهد رشد کنیم و توانایی‌های خود را به فعلیت برسانیم.

رشد شخصیت: سلسله‌مراتب نیازها

مزلو یک سلسله‌مراتب از پنج نیاز فطری را معرفی کرد که رفتار انسان را انگیزه می‌بخشد و جهت می‌دهد. این نیازها عبارتند از: نیازهای فیزیولوژیکی، ایمنی، تعلق‌پذیری و محبت، احترام، و خودشکوفایی. مزلو این نیازها را مرتبط با غریزه دانست؛ به این معنی که آنها دارای جنبه‌ای ارثی هستند. با این حال، این نیازها می‌توانند تحت تأثیر یادگیری، انتظارات اجتماعی و ترس از طرد شدن قرار گیرند. با وجود اینکه ما از بدو تولد به این نیازها مجهز هستیم، رفتارهایی که برای ارضای آنها انجام می‌دهیم آموخته‌شده هستند و در نتیجه، از فردی به فرد دیگر متفاوتند. این نیازها از قوی‌ترین به ضعیف‌ترین، مرتب شده‌اند.

قبل از آنکه نیازهای سطوح بالاتر بتوانند تأثیرگذار باشند، نیازهای سطوح پایین‌تر باید حداقل تا حدی ارضا شده باشند. برای مثال، افراد گرسنه تمایلی به ارضای نیاز به احترام ندارند. آنها تنها در پی ارضای نیاز فیزیولوژیکی خود به غذا هستند، نه کسب تأیید و احترام از دیگران. تنها پس از آنکه افراد به میزان کافی غذا و سرپناه داشته باشند و سایر نیازهای سطح پایین‌تر ارضا شده باشند، نیازهای بالاتر در سلسله‌مراتب آنها را برمی‌انگیزند.

بنابراین، همه نیازها به‌طور همزمان ما را تحریک نمی‌کنند. به‌طور کلی، فقط یک نیاز بر شخصیت ما مسلط خواهد بود. اینکه کدام نیاز غالب است، به این بستگی دارد که کدام نیازهای دیگر ارضا شده‌اند. افرادی که در شغل خود موفق هستند، دیگر با نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی برانگیخته نمی‌شوند و حتی از وجود آنها آگاه هم نیستند، زیرا این نیازها به اندازه کافی برآورده شده‌اند. این افراد موفق به احتمال زیاد با نیاز به احترام یا خودشکوفایی انگیزه پیدا می‌کنند. با این حال، مزلو معتقد بود که ترتیب نیازها می‌تواند تغییر کند. اگر یک رکود اقتصادی باعث شود برخی افراد شغل خود را از دست بدهند، ممکن است نیازهای ایمنی و فیزیولوژیکی دوباره اولویت پیدا کنند. در چنین شرایطی، توانایی پرداخت وام، از محبوبیت نزد همکاران یا دریافت جایزه از یک سازمان محلی باارزش‌تر می‌شود.

ویژگی‌های نیازها

مزلو چندین ویژگی برای نیازها بیان کرد. هرچه یک نیاز در سلسله‌مراتب پایین‌تر باشد، قدرت، نیرومندی و اولویت آن بیشتر است. نیازهای بالاتر ضعیف‌تر هستند.

نیازهای بالاتر در مراحل بعدی زندگی آشکار می‌شوند. نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی در دوران کودکی شکل می‌گیرند. نیازهای تعلق‌پذیری و احترام در نوجوانی بروز می‌کنند و نیاز به خودشکوفایی تا دوران میانسالی پدیدار نمی‌شود.

از آنجایی که نیازهای بالاتر برای زنده ماندن کمتر حیاتی هستند، می‌توان ارضای آن‌ها را به تأخیر انداخت. ناکامی در ارضای یک نیاز سطح بالا باعث بحران نمی‌شود، اما ناکامی در ارضای یک نیاز سطح پایین، بحران‌ساز است. به همین دلیل، مزلو نیازهای پایین‌تر را «نیازهای کمبود» نامید؛ زیرا برآورده نشدن آن‌ها منجر به کمبود یا نارسایی در فرد می‌شود.

هرچند نیازهای بالاتر برای بقا کمتر ضروری هستند، اما به رشد و بقا کمک می‌کنند. ارضای نیازهای بالاتر به بهبود سلامتی و افزایش طول عمر منجر می‌شود. به همین علت، مزلو نیازهای بالاتر را «نیازهای رشد» یا «نیازهای وجودی» نامید.

ارضای نیازهای بالاتر از لحاظ روان‌شناختی نیز سودمند است. این امر به شادی، خشنودی و رضایت خاطر می‌انجامد.

ارضای نیازهای بالاتر به شرایط اجتماعی، اقتصادی و سیاسی بهتری نسبت به ارضای نیازهای پایین‌تر نیاز دارد. برای مثال، پیگیری خودشکوفایی در مقایسه با پیگیری نیازهای ایمنی، نیازمند آزادی بیان و امکانات بیشتری است.

لازم نیست یک نیاز به‌طور کامل ارضا شود تا نیاز بعدی در سلسله‌مراتب اهمیت پیدا کند. مزلو درصد ارضای نزولی برای هر نیاز را مطرح کرد. او با ارائه یک مثال فرضی، فردی را توصیف کرد که به ترتیب ۸۵ درصد از

نیازهای فیزیولوژیکی، ۷۰ درصد از نیازهای ایمنی، ۵۰ درصد از نیازهای تعلق‌پذیری و محبت، ۴۰ درصد از نیازهای احترام و ۱۰ درصد از نیاز به خودشکوفایی خود را ارضا کرده است.

نیازهای فیزیولوژیکی

اگر تا به حال هنگام شنا کردن زیر آب برای هوا دست و پا زده‌اید یا مدت طولانی بدون غذا مانده‌اید، می‌دانید که وقتی بدن شما با کمبود فیزیولوژیکی مواجه می‌شود، نیاز به محبت و احترام یا هر نیاز دیگری چقدر بی‌اهمیت و پیش‌پاافتاده می‌گردد. همان‌طور که اشاره کردیم، فردی که گرسنگی کشیده، تنها اشتیاق به غذا دارد. اما پس از اینکه این نیاز ارضا شود، دیگر فرد توسط آن تحریک نمی‌شود. این نیاز دیگر رفتار را هدایت یا کنترل نمی‌کند.

این وضعیت، اغلب افراد را در فرهنگ‌های مرفه و صنعتی شده توصیف می‌کند. افراد طبقه متوسط در آمریکا به‌ندرت به فکر ارضای نیازهای اساسی بقای خود هستند. در فرهنگ‌هایی که مردم درگیر نیازهای اولیه برای زنده ماندن هستند، نیازهای فیزیولوژیکی به‌عنوان نیروهای انگیزشی، تأثیر بیشتری بر فرد دارند. از آنجایی که نیازی که ارضا شده دیگر رفتار را برنمی‌انگیزد، نیازهای فیزیولوژیکی نقش کوچکی برای اکثر ما ایفا می‌کنند.

نیازهای ایمنی

مزلو معتقد بود که نیاز به ایمنی و امنیت معمولاً در کودکان و بزرگسالان روان‌رنجور، جایگاه مهمی دارد. بزرگسالانی که از نظر هیجانی سالم هستند، معمولاً نیازهای ایمنی خود را ارضا کرده‌اند؛ وضعیتی که مستلزم ثبات، امنیت و رهایی از ترس و اضطراب است. نیازهای ایمنی به‌وضوح در رفتار کودکان قابل مشاهده است، زیرا زمانی که امنیت آن‌ها به خطر می‌افتد، به‌سرعت و به‌صورت آشکار واکنش نشان می‌دهند. بزرگسالان راه‌هایی را برای مهار واکنش‌های خود به موقعیت‌های خطرناک یاد گرفته‌اند. یکی دیگر از نشانه‌های آشکار نیاز به ایمنی در کودکان، ترجیح آن‌ها برای زندگی در دنیایی منظم و قابل پیش‌بینی است. آزادی و سهل‌انگاری بیش از حد

می‌تواند به بی‌نظمی منجر شود. این وضعیت به احتمال زیاد اضطراب و ناامنی را در کودکان به وجود می‌آورد، زیرا امنیت آن‌ها را تهدید می‌کند. باید به کودکان مقداری آزادی داده شود، اما فقط در محدوده‌ای که توانایی سازگاری با آن را دارند. این آزادی باید با راهنمایی همراه باشد، زیرا کودکان هنوز قادر به هدایت رفتار خود و درک پیامدهای آن نیستند.

بزرگسالان روان‌رنجور و نایمن نیز به نظم و ساختار نیاز دارند، چرا که نیازهای ایمنی همچنان بر شخصیت آن‌ها غالب است. این افراد به‌طور ناخواسته و وسواس‌گونه از تجربیات جدید دوری می‌کنند. آن‌ها دنیای خود را به شکلی قابل پیش‌بینی سازمان‌دهی می‌کنند؛ وقت خود را برنامه‌ریزی کرده و وسایلشان را مرتب می‌چینند. به‌عنوان مثال، مدادها باید در یک کشوی خاص نگهداری شوند و پیراهن‌ها باید در کمد به یک سمت آویزان باشند.

مزلو خاطر نشان کرد که اگرچه اغلب بزرگسالان عادی نیازهای ایمنی خود را ارضا کرده‌اند، اما این نیازها ممکن است همچنان بر رفتار آن‌ها تأثیرگذار باشند. بسیاری از ما وضعیت‌های قابل پیش‌بینی را به نامعلوم ترجیح می‌دهیم و نظم را به هرج و مرج. به همین دلیل است که برای آینده پس‌انداز می‌کنیم، خود را بیمه می‌کنیم و به‌جای ریسک کردن و به دنبال شغل جدید رفتن، ترجیح می‌دهیم در یک شغل امن باقی بمانیم. با این حال، نیازهای ایمنی برای بزرگسالان عادی به اندازه کودکان یا افراد روان‌رنجور، نیروی انگیزشی افراطی ندارند.

نیازهای تعلق‌پذیری و محبت

در صورتی که نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی ما به اندازه کافی ارضا شده باشند، به نیازهای تعلق‌پذیری و محبت توجه می‌کنیم. این نیازها می‌توانند از طریق یک رابطه صمیمی با یک دوست، معشوق یا همسر، یا از طریق برقراری روابط اجتماعی در یک گروه ابراز شوند. ارضای نیاز به تعلق در جوامعی که به‌طور فزاینده‌ای در حال تغییر هستند، دشوارتر است. تعداد کمی از ما در محله‌ای که در آن بزرگ شده‌ایم زندگی می‌کنیم و دوستان دوران مدرسه خود را حفظ کرده‌ایم. از آنجا که ما به‌طور مکرر مدارس، مشاغل، دوستان و جوامع خود را تغییر

می‌دهیم، فرصت ریشه‌دار شدن و پرورش حس تعلق‌پذیری را از دست می‌دهیم. بسیاری از افراد سعی می‌کنند نیاز به تعلق را به روش‌های دیگری ارضا کنند، مانند پیوستن به یک کلیسا یا باشگاه ورزشی، ثبت‌نام در یک کلاس، یا داوطلب شدن برای خدمات اجتماعی.

نیاز به محبت کردن و محبت دیدن را می‌توان از طریق برقراری روابط صمیمی با دیگران ارضا کرد. مزو محبت و عشق را با میل جنسی که یک نیاز فیزیولوژیکی است برابر نمی‌دانست، اما می‌دانست که میل جنسی یکی از راه‌های ابراز نیاز به عشق و محبت است. او معتقد بود که علت اصلی ناسازگاری‌های هیجانی، ناکامی در ارضای نیاز به عشق و محبت است.

نیازهای احترام

پس از آنکه احساس کردیم دوست داشته می‌شویم و تعلق داریم، وارد مرحله‌ای می‌شویم که دو نوع نیاز به احترام ما را برمی‌انگیزد. ما نیاز داریم که برای خودمان ارزش و احترام قائل باشیم (عزت نفس) و همچنین نیاز داریم که دیگران از طریق مقام، تأیید یا موفقیت اجتماعی به ما احترام بگذارند. ارضای نیاز به عزت نفس به ما این امکان را می‌دهد که نسبت به توانایی‌ها، ارزش و کفایت خود احساس اطمینان کنیم و این به ما کمک خواهد کرد تا در تمام جنبه‌های زندگی شایسته‌تر و ثمربخش‌تر شویم. در صورتی که عزت نفس نداشته باشیم، احساس حقارت، درماندگی و یأس خواهیم کرد و از توانایی خود برای مقابله با مشکلات مطمئن نخواهیم بود.

نیاز به خودشکوفایی

بالاترین نیاز در سلسله‌مراتب مزو، یعنی خودشکوفایی، به حداکثر رساندن استعدادها و توانایی‌های ما مربوط می‌شود. اگرچه ممکن است فردی تمام نیازهای دیگر در سلسله‌مراتب را ارضا کرده باشد، اما اگر خودشکوفایی نباشد، بی‌قرار، ناکام و ناراضی خواهد بود. مزو نوشت: «نوازنده باید بنوازد، نقاش باید نقاشی کند، شاعر باید بسراید ... تا در نهایت آرامش درونی داشته باشد».

فرآیند خودشکوفایی می‌تواند اشکال متعددی به خود بگیرد، اما هر کسی، صرف‌نظر از شغل و تمایلاتش، می‌تواند توانایی‌های خود را به حداکثر برساند و به کامل‌ترین رشد شخصیتی دست یابد. خودشکوفایی تنها به ستاره‌های بزرگ و خلاق و روشنفکر مانند موسیقیدانان، نقاشان و دانشمندان فیزیک نجومی محدود نمی‌شود. آنچه اهمیت دارد، به فعلیت رساندن استعدادهای خود در بالاترین سطح ممکن است. مزلو این نکته را این‌گونه بیان کرد: «یک سوپ درجه یک از یک نقاشی درجه دو خلاق‌تر است... آشپزی یک پدر-مادر یا ساختن یک خانه می‌تواند خلاقانه باشد، در حالی که فن شاعری لزوماً چنین نیست.»

برای برآورده کردن نیاز به خودشکوفایی، شرایط زیر ضروری هستند:

- باید از قید و بندهای تحمیل‌شده توسط جامعه و خودمان آزاد باشیم.
- نیازهای سطوح پایین‌تر نباید ما را منحرف کنند.
- باید خودانگاره‌ای مطمئن داشته باشیم و از روابط خود با دیگران احساس اطمینان کنیم؛ باید بتوانیم دوست بداریم و متقابلاً دوست داشته شویم.
- باید آگاهی واقع‌بینانه‌ای از نقاط قوت و ضعف، خوبی‌ها و بدی‌های خود داشته باشیم.

اگرچه سلسله‌مراتب نیازهای مزلو در مورد اکثر افراد کاربرد دارد، اما موارد استثنایی نیز می‌توانند وجود داشته باشند. برخی افراد زندگی خود را وقف یک آرمان کرده و مشتاقانه همه چیز را فدای هدف خود می‌کنند. افرادی بوده‌اند که به‌خاطر عقایدشان تا سر حد مرگ از خوردن غذا خودداری کرده‌اند و در نتیجه، نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی خود را نادیده گرفته‌اند. همچنین ممکن است شخصیت‌های مذهبی برای وفای به عهد خود مبنی بر فقر و تهیدستی، دارایی‌های دنیوی را ترک کنند و بدین ترتیب، با ناکام گذاشتن نیازهای سطح پایین، نیاز به خودشکوفایی را ارضا کنند. هنرمندان در طول تاریخ جان و امنیت خود را به‌خاطر آثارشان به خطر انداخته‌اند.

حالت معکوس رایج‌تر در این سلسله‌مراتب زمانی رخ می‌دهد که افراد برای احترام، بیشتر از عشق و محبت ارزش قائل می‌شوند و معتقدند تنها در صورتی که ابتدا احساس اعتماد به نفس کنند می‌توانند نیازهای تعلق‌پذیری و محبت را ارضا نمایند.

خلاصه فصل

مزلو معتقد بود که هر فردی با نیازهای غریزی متولد می‌شود که به رشد و شکوفایی او منجر می‌گردند. سلسله‌مراتب نیازها شامل نیازهای فیزیولوژیکی (به غذا، آب، هوا، خواب و میل جنسی)، ایمنی، تعلق‌پذیری و محبت، احترام و خودشکوفایی است. پیش از آنکه نیازهای بالاتر پدیدار شوند، نیازهای پایین‌تر باید ارضا شده باشند. هرچه یک نیاز در سلسله‌مراتب پایین‌تر باشد، نیرومندتر است. نیازهای پایین‌تر «نیازهای کمبود» نامیده می‌شوند، زیرا ناکامی در ارضای آن‌ها به کمبود در بدن منجر می‌شود. نیازهای بالاتر برای زنده ماندن کمتر ضروری هستند، اما به سلامت جسمانی و روانی کمک می‌کنند.

نیازهای ایمنی برای کودکان و بزرگسالان روان‌رنجور اهمیت بیشتری دارند. نیازهای تعلق‌پذیری و محبت و عشق می‌توانند از طریق ارتباط با یک گروه، یا یک رابطه محبت‌آمیز با یک فرد خاص یا با مردم به صورت کلی ارضا شوند. نیازهای احترام شامل عزت نفس و مورد احترام قرار گرفتن از سوی دیگران است. خودشکوفایی شامل به فعلیت رساندن استعدادهای فرد است و مستلزم آگاهی واقع‌بینانه از نقاط قوت و ضعف فردی است. نیاز به دانستن و فهمیدن، سلسله‌مراتب نیازهای شناختی را تشکیل می‌دهد که در اواخر کودکی و اوایل نوجوانی آشکار می‌شود.

انگیزه در افراد خودشکופا (فرانگیزش) وظیفه ارضای کمبودها یا کاهش تنش را بر عهده ندارد، بلکه وظیفه آن غنی کردن زندگی و افزایش تنش است. فرایندها حالت‌هایی از رشد هستند که افراد خودشکופا به سمت آن‌ها حرکت می‌کنند. ناکامی در فرایندها باعث «فراآسیب» می‌شود. افراد خودشکופا کمتر از یک درصد جمعیت را تشکیل می‌دهند. آن‌ها دارای ویژگی‌های مشترکی هستند: درک مؤثر از واقعیت؛ پذیرش خود و دیگران؛

خودانگیزگی و سادگی؛ تمرکز بر مشکلات به جای خود (که به موجب آن، فرایندها از طریق احساس تعهد نسبت به کار ارضا می‌شوند)؛ خلوت‌گزینی و استقلال؛ درک و دریافت‌های تازه؛ تجربیات اوج؛ عادات اجتماعی؛ روابط عمیق بین‌فردی؛ خلاقیت؛ ساختار منش دموکراتیک و مقاومت در برابر فرهنگ‌پذیری.

هر کسی خودشکوفای نمی‌شود، زیرا خودشکوفایی ضعیف‌ترین نیاز در سلسله‌مراتب است و به راحتی دچار اختلال می‌شود. آزادی بیش از حد یا فقدان امنیت در کودکی مانع خودشکوفایی می‌گردد. همچنین، برخی افراد از به حداکثر رساندن استعدادهای خود می‌ترسند، که مزلو آن را «عقده یونس» نامید. دیدگاه مزلو درباره ماهیت انسان خوش‌بینانه است و بر اراده آزاد، انتخاب آگاهانه، یگانگی فرد، توانایی غلبه بر تجربیات کودکی و خوبی فطری تأکید دارد. شخصیت تحت تأثیر وراثت و محیط قرار می‌گیرد و هدف نهایی ما خودشکوفایی است. مزلو برای ارزیابی شخصیت از مصاحبه، تداعی آزاد، تکنیک‌های فرافکن و مطالب زندگی‌نامه‌ای استفاده کرد. پرسش‌نامه جهت‌گیری شخصی، نوعی آزمون خودسنجی برای ارزیابی خودشکوفایی است. برخی پژوهش‌ها، ویژگی‌های افراد خودشکופا، رابطه بین عزت نفس و شایستگی و دوست داشتن خود، و ترتیب نیازها در سلسله‌مراتب را تأیید می‌کنند. افرادی که عزت نفس بالایی دارند، احساس بهتری نسبت به خود دارند، در انجام وظایف سخت‌تر تلاش می‌کنند و خود را باهوش‌تر، خوشایندتر و اخلاقی‌تر از افرادی می‌دانند که عزت نفس پایینی دارند. گزارش شده است که سطح عزت نفس در کودکی بالا و در نوجوانی پایین است، در بزرگسالی افزایش می‌یابد و در میانسالی و پیری کاهش پیدا می‌کند.

پیامد جدید نظریه مزلو، «نظریه خودگردانی» است که سه نیاز را فرض می‌کند: شایستگی، استقلال و ارتباط. از مزلو به دلیل استفاده از نمونه‌ای بسیار کوچک به‌عنوان پایه نظریه خود و همچنین عدم شفاف‌سازی معیارهای انتخاب آزمودنی‌های خودشکوفای انتقاد شده است. نظریه او تأثیر گسترده‌ای بر آموزش و پرورش، مشاوره، مراقبت‌های بهداشتی، تجارت و حکومت داشته است. همچنین تأیید شده که نظریه او محرکی برای جنبش «روان‌شناسی مثبت‌نگر» بوده که بر سلامت روانی تأکید می‌کند.

