

## فهرست مطالب

۶.....	سخن مترجم .....
۱۱.....	فصل اول- شخصیت سالم چیست؟ .....
۳۹.....	فصل دوم- هشیاری و شخصیت سالم .....
۶۵.....	فصل سوم- برخورد با واقعیت و شخصیت سالم .....
۷۶.....	فصل چهارم- نیازهای اساسی و شخصیت سالم .....
۹۸.....	فصل پنجم- هیجان و شخصیت سالم .....
۱۲۳.....	فصل ششم- بدن و شخصیت سالم .....
۱۵۱.....	فصل هفتم- خود (self) و شخصیت سالم .....
۱۷۳.....	فصل هشتم- دفاع و حالت تدافعی در مقابل رشد .....
۲۰۳.....	فصل نهم- نقش‌های اجتماعی و شخصیت سالم .....
۲۱۷.....	فصل دهم- روابط شخصی و شخصیت سالم .....
۲۳۹.....	فصل یازدهم- مهر و شخصیت سالم .....
۲۶۱.....	فصل دوازدهم- ارتباط جسمانی (جنسی) و شخصیت سالم .....
۲۷۹.....	فصل سیزدهم- کار، بازی، و شخصیت سالم .....
۲۹۷.....	فصل چهاردهم- جهت‌یابی اعتقادی و شخصیت سالم .....
۳۱۵.....	فصل پانزدهم- روان‌درمانی و شخصیت سالم .....
۳۳۹.....	فصل شانزدهم- گرایش انسان‌گرایی به روان‌شناسی .....
۳۴۹.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی .....
۳۵۱.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی .....



## سخن مترجم

«زمانی که قلب باز است عشق نمی‌میرد.»

### گابریل گارسیا مارکز

آبراهام مزلو (۱۹۷۰-۱۹۰۸) چند روز پس از حمله ژاپن به پرل هاربر در سال ۱۹۴۱ بعد از پایان تدریس در دانشگاه بروکلین به خانه برمی‌گشت که عبور گروهی تظاهرکننده اتومبیل او را متوقف ساخت. تظاهرات رقت‌انگیزی بود متشکل از مردم طبقات فقیر، پیشاهنگان، و سالمندانی که لباس‌های یکسان قدیمی به تن داشتند. پرچم کشور بر فراز ستونی در اهتزاز بود و فلوتی سرودهای میهنی را خارج از نت می‌نواخت. مزلو که مردی بسیار دل‌رحم بود از تماشای تظاهرکنندگان گل‌آلودی که از برابر اتومبیلش می‌گذشتند به گریه افتاد. او می‌گوید: "به پهنای صورتم اشک می‌ریختم، آن لحظه سراسر زندگی‌ام را دگرگون ساخت و آنچه را تاکنون انجام داده‌ام تعیین کرد". مزلو بر آن شد که زندگی خود را وقف تلاش در راه ابداع نوعی روان‌شناسی برای برقراری صلح و آشتی کند. نوعی روان‌شناسی که با بهترین و عالی‌ترین آرمان‌ها و استعدادهایی که در توان انسان‌هاست پیوند بخورد. این تصمیم و حس تعهد به قدری نیرومند و خودانگیخته بود که با وجود کسالت در سال‌های آخر عمر هیچ‌گاه خللی در آن راه نیافت و به کشف ابعادی از شخصیت انسان انجامید که از جهاتی برخلاف نظام روان‌شناسی و آموزش و پرورش پیشین خودش بود. این واقعه‌ای بود از حقیقت زندگی بزرگ‌ترین روان‌شناس انسان‌گرای چند دهه قبل که اعتقاد و عشق قلبی خود به انسان را با تألیف دست‌کم ۳۲ اثر ارزشمند در زمینه روان‌شناسی انسان‌گرایی و دیگر زمینه‌های روان‌شناسی در عمر نه‌چندان طولانی خود با عمل و تلاش خویش پیوند داد. مزلو روان‌شناسی بود که به انسان می‌اندیشید و آن را باور داشت. انسان مزلو نه در زمان و مکان خاصی قرار داشت و نه وابسته به ایسم‌ها، مکتب‌ها، و مذاهب بود. انسان خودش کوفای مزلو انسانی است که با ظرفیت و توانایی تحقق‌پذیری به دنیا می‌آید، به آن‌سو رشد و حرکت می‌کند و در مراحل زندگی خواستار تحقق خویشتن است. پس چگونه می‌شود که انسان مستعد در خودش کوفایی به ناگاه خویشتن خود را از دست می‌دهد، ناتوان می‌شود و به انسانی روان‌رنجور و روان‌پریش یا بیمار تبدیل شده و قابلیت‌های ذاتی و مکنون خود را به فراموشی می‌سپارد؟ پاسخ مزلو و دیگر روان‌شناسان انسان‌گرا به این پرسش آن است که این میرایی و ناروندگی را باید در نظام‌های ناکارآمد، تبعیض‌آمیز و ناسالم آموزش و پرورش، نظام‌های سیاسی، نهادهای

اجتماعی، و خانواده، و تشکیلات خودساخته و بیش از حد مقدس دانست. نظام‌هایی که به جای ایجاد و پرورش شرایط و زمینه‌های خود تحقیقی انسان‌ها به گونه‌های دیگر عمل می‌کنند. اما ابراهام مزلو نه اولین و نه آخرین اندیشمندی است که بدون وابستگی و تعلق به ایسم‌ها و مکتب‌ها فقط به انسان می‌اندیشد. اگر به ۹ قرن قبل برگردیم و تاریخ بزرگان و مشاهیر بزرگ کشور خودمان را ورق بزنیم در شهر کوچک خرقان به عارف وارسته‌ای می‌رسیم که قلب، اعمال، و کلامش برای انسان بود. عارف بزرگ و بی‌همتایی به نام ابوالحسن خرقانی که کلام و پیام جهانی‌اش تا ابد موج خواهد زد و سرلوحه سازمان‌ها و مؤسسات جهانی قرار خواهد گرفت: "هر که در این سرا درآید نانش دهید و از ایمانش مپرسید، چه آن‌کس که به درگاه خدا به جان ارزد البته بر خوان بوالحسن به نان ارزد".

و اما درباره اثر حاضر باید گفت که مؤلف کتاب از روان‌شناسان انسان‌گرای آمریکا و صاحب چندین اثر دیگر است و محتوای کتاب چکیده و بیانگر عقاید و نظریات روان‌شناسان انسان‌گرا پیرامون ابعاد وجودی انسان می‌باشد. لازم است خواننده محترم در نظر داشته باشد که برای مطالعه این کتاب بهتر است ابتدا یک آشنایی مقدماتی از مکتب‌های فلسفی پدیدارشناسی و آگزیستانسیالیستی و سپس جنبش‌های فلسفی و روان‌شناسی انسان‌گرایی از یک قرن قبل تا زمان حاضر داشته باشد تا بتواند مطالعه و درک منسجم‌تر و عمیق‌تری نسبت به مطالب کتاب پیدا کند. البته خوانندگان کتاب بهتر می‌دانند که داشتن یک ذهن منسجم، باز، سیستمی‌نگر، و نظام‌مند لازمه هرگونه مطالعه و تحقیق در زمینه‌های علوم انسانی است. در زمانی که دیدگاه‌های سیستمی و کل‌نگر در دنیای امروز و در میان علوم مختلف طبیعی و انسانی روزبه‌روز از اهمیت بیشتری برخوردار می‌شوند و دانشمندان مختلف علوم نیز بر اهمیت آنها تأکید دارند، به موازات این تحول لازم است ذهن و تفکر خواننده و پژوهشگر رشته‌های مختلف علوم نیز به سوی سیستمی شدن پیش برود. همچنین لازم به ذکر است که در چند دهه گذشته علاوه بر اینکه روش‌ها، دیدگاه‌ها، و نحله‌های متعدد دیگری وارد حوزه مطالعات روان‌شناسی شده‌اند، محتوا و نوع نگرش این روش‌ها و دیدگاه‌ها نیز متحول و غنی‌تر شده و عمدتاً تأکید بر دیگر جنبه‌ها و ابعاد وجودی انسان داشته‌اند که تاکنون کمتر به آنها پرداخته شده بود. روش‌ها و دیدگاه‌های مثبت درمانی، مذهب درمانی، هنر درمانی، درمان‌های روحانی و انسان‌گرایی با تأکید عمیق بر توانایی فعلیت یافتن و خود تحقیقی انسان و نیز شناخت و پرورش فضایل و کمالات انسانی یا فضیلت درمانی از آن جمله است که هرکدام از آنها در شناخت و گسترش آگاهی عمومی پیرامون ابعاد متعدد انسان و نیز روش‌های درمانی تأثیرگذار بوده‌اند. اما از این میان دیدگاه پرنفوذ و بسیار مؤثر انسان‌گرایی در چند دهه گذشته سهم شایان توجهی در گسترش شناسایی و معرفی جنبه‌های روحانی و انسانی انسان و نیز درمان دردها و رنج‌های بشری داشته است که پرداختن به علل این تأثیر از

حاصله این مقدمه خارج است. اما می‌توان به یکی از این علت‌ها به اختصار اشاره کرد که انسان معاصر به خوبی دریافته است که مکتب‌ها و ایسم‌های مختلف ساخته بشر تاکنون به جای بررسی و شناساندن روح و نفس انسانی و فضایل و کمالات وجودی، بیشتر به ابعاد جسمانی انسان پرداخته‌اند و در واقع انسان را از خودش دور ساخته‌اند. بنابراین یکی از علل گرایش طبقات مختلف مردم در آمریکا و دیگر کشورها به عقاید و افکار روان‌شناسی انسان‌گرایی، تأکید انسان‌گرایان به شناخت ابعاد و زمینه‌های متعدد وجودی انسان و نیز اهمیت دادن به کمالات و فضائل انسانی مخصوصاً نیاز به خود شکوفایی در انسان است.

امیدوارم دانشجویان و خوانندگان عزیز از مطالعه کتاب استفاده ببرند و آشنایی بیشتری با عقاید و افکار روان‌شناسان انسان‌گرا به دست آورند. در پایان مقدمه باید اعتراف کنم که ترجمه این کتاب خالی از اشکالات و نواقص فنی نیست، از این‌رو از خوانندگان محترم تقاضا دارم اشکالات احتمالی را یادداشت فرموده و به مترجم اطلاع دهند. در پایان از کلیه عزیزانی که در کار تایپ، غلط‌گیری و صفحه‌آرایی کتاب تلاش کرده‌اند و لطف و مساعدتشان قرین کار مترجم بود صمیمانه تشکر می‌کنم. توضیحات مترجم در پاورقی با حرف م. مشخص شده است.

فرهاد منصف

پاییز ۱۳۹۵



# فصل اول

## شخصیت سالم چیست؟

### مقدمه

انسان در طول تاریخ پیوسته بر این بوده است تا خود را کامل سازد. یهودیان اولیه در جستجوی رها ساختن خود و جهان خویشتن از طبیعت و عالم کثرت بوده‌اند. مسیحیان در جستجوی آزادی، بودائیان و هندوها به دنبال رستگاری، و صوفیان با تمرینات مداوم به دنبال تولد مجدد در عشق و روشندلی می‌گشتند. در همه این موارد این حقیقت مشخص است که بشر قادر است به حالاتی دست یابد تا با آن در کمال و خوبی به مراتب از دیگر موجودات پیشی گیرد.

در این کتاب اصطلاح «شخصیت سالم» به معنی شیوه‌های کمال‌خواهی از میانگین افراد است و کتاب دربارهٔ این شیوه‌ها بحث می‌کند.

هرچند می‌توان انسان را به‌عنوان یک پدیدهٔ طبیعی با روش‌های رفتارشناسی تطبیقی یا جانوری مطالعه کرد، اما انسان استعداد تکلم و خودآگاهی دارد و همین توانایی‌ها از وی موجودی منحصربه‌فرد ساخته است. انسان به تنهایی به جهان اطراف خویش «معنی» می‌دهد و توانایی ارتباط با دیگران را از طریق همین «معنی‌ها» فعلیت می‌بخشد. اگر بخواهیم رفتار انسانی را بشناسیم نباید به رفتار انسان به‌صورت یک عمل و نوعی کلام توجه کنیم. انسان با اعمال خود (حتی با رفتار فیزیولوژیکی خود) به جهان و آنچه با آن مربوط است چیزی «می‌گوید». اگر می‌خواهیم بشر را در محدودهٔ هستی خود به‌عنوان یک انسان مطالعه کنیم باید بدانیم که می‌خواهد «چه» بگوید، «با چه کسی» می‌خواهد حرف بزند، و چگونه خود را با کلمات، اعمال، و حتی رفتارهای فیزیولوژیکی خویش بیان می‌کند. ما تا به حال آنچه را که انسان از خود سؤال کرده است تا به ما پاسخ دهد، دریافته‌ایم.

با اینکه مطالعه شخصیت سالم می‌تواند از دیدگاه رفتارگرایی هم صورت بگیرد، چنانچه برخی از مطالب این کتاب از جنبه‌های رفتارگرایانه مطرح شده است، اما پیوسته سعی داشته‌ایم انسان را در ویژگی‌های منحصربه‌فرد خود بشناسیم، به همین دلیل اساس بحث‌های خود را بر موضوع انسان به‌عنوان موجودی آگاه، معنی‌جو، توانا به آزاد بودن در هدایت زندگی خود و مسئول، بناکرده‌ایم (دیدگاه انسان‌گرایی).

### نظریات و تصورات موجود درباره انسان: نکات مرتبط با شخصیت سالم

یکی دیگر از صفات منحصربه‌فرد انسان این است که هیچ‌گونه راه غریزی برای تجربه عالم هستی یا اعمال خویش ندارد. وی بیش از هر مخلوق دیگری مقلدی است که از الگوهای موجود در دسترس خود تقلید می‌کند و مبتکری است که راه‌های تازه را کشف می‌کند. یک فرد مایل است که بر طبق «ماهیت» خود و آنچه امکاناتش تعیین می‌کند، زندگی کند. نظر فرد درباره ماهیت خود تحت تأثیر نظریات خانواده و همسالانش شکل می‌گیرد. دیدگاه آنان از ماهیت فرد و امکانات او از نوشته‌های نویسندگان و مربیان تربیت در آن سنین تشکیل یافته است. در این فصل به برخی از تصورات موجود درباره انسان در بهترین وضعیت خود اشاره می‌کنیم. هر یک از این نظریات بر اساس فرضیاتی بنا شده‌اند که اساسی‌ترین مسائل انسانی را اساسی‌ترین اعمال و نیازهایی می‌دانند که انسان را به‌عنوان یک مخلوق مجرد و جالس بر سریر سلطنت و اشرافیت بر دیگر موجودات تعریف می‌کند.

معمولاً انسان را آنچه هست تعریف نکرده‌اند، بلکه از قبل تعیین کرده‌اند که چه باشد. یک فرد در عالم هستی به‌صورت موجودی رفتار می‌کند که دارای قدرت‌ها، محدودیت‌ها، و ضعف‌هایی است، یعنی ویژگی‌هایی که معتقدند ماهیت او را تشکیل می‌دهد. یک انسان پیوسته در جستجوی این موضوع است که چگونه به این صورت است. در فصل‌های بعدی می‌بینیم که این ویژگی یعنی میل به تحقق یافتن و تأثیر گذاشتن، هم می‌تواند پایه‌ای برای رشد و تعالی باشد و هم اساسی برای مرگ و بیماری انسان.

به‌عنوان مثال، معتقدیم که بیماری معلول و نتیجه این فرآیند است که انسان زمانی که باید تغییر کند، تغییر نکند. انسان زمانی بیمار می‌شود که راهی بامعنی و حیات‌بخش برای تغییر یافته باشد اما باز هم در همان شیوه قبلی زندگی‌اش باقی بماند. و چنانچه فردی بر این باور باشد که نمی‌تواند در هیچ راهی مگر همان راهی که هست زندگی کند، آنقدر در همان شیوه زندگی باقی می‌ماند تا فشارها و ناآرامی‌ها وی را بیمار سازد.

یک انسان تا آن زمان که باور داشته باشد توانایی موفقیّت در مشکلات را دارد می‌تواند با آنها مقابله کند، اما به‌محض اینکه در توانایی خود تردید کند، روبه‌زوال می‌رود و جریان طبیعی زندگی‌اش



مختل می‌شود. اعتقاد و اطمینان فرد به در نظر گرفتن اهدافی برای زندگی، نیروی تازه‌ای به او می‌دهد که عامل دستیابی و وصول به هدف است. چنانچه عملی به‌اندازه کافی محکم و راسخ باشد نفس آن مایه پیروزی و غلبه است، به همین دلیل هم بود که دریا و سرما در سال ۱۹۱۶ نتوانستند «ارنست شاکلتون» را که سه هفته روی امواج بسر می‌برد، از پای در بیاورند. وی از تسلیم شدن به مرگ امتناع کرد و بر این باور بود که می‌تواند بر تمامی خطرات غلبه کند و زندگی‌اش را نجات دهد. دیدگاه انسان از توانایی سازگاری‌اش با سختی‌ها، بقا، و رشد، تأثیر سرنوشت‌سازی بر زندگی او دارد. زیرا انسان پیوسته در حال گذراندن مرزهایی است که برای خود حد نهایی می‌پندارد. البته مهم این است که هر فردی ظرفیت حقیقی و توانایی‌های خود را تا چه حد باور داشته باشد. بخش بعد، به بحث در مورد انسان به‌عنوان موجودی کاملاً بالغ از دیدگاه روان‌شناسان، فیلسوفان، و روان‌پزشکان می‌پردازد.

## مفاهیم گوناگون از شخصیت سالم

### نگرش روانکاوی به شخصیت سالم

فروید، بنیان‌گذار روانکاوی، هیچ تعریف دقیقی درباره شخصیت سالم ارائه نداده است، زیرا از ابتدا به مطالعه بیماران روان‌نژند علاقه‌مند بود. باین‌حال، وی سلامتی را به‌عنوان توانایی دوست داشتن و انجام کار تعریف می‌کند. نظریه او درباره شخصیت، اشاره به نکاتی چند درباره تحقق توانایی دوست داشتن و کار کردن در انسان است.

شخصیت سالم (فردی که قادر به دوست داشتن و کار کردن است) در اصطلاح روانکاوی نتیجه هماهنگی بین نهاد، خود، و فرا خود است. یکی دیگر از صفات شخصیت سالم که همان هدف درمان از طریق روانکاوی می‌باشد این است که: جایی که «نهاد» وجود داشته است «خود» هم می‌تواند باشد. به اعتقاد روانکاوان، شخصیت به سه زیر سازه تقسیم شده است - نهاد، خود، و فرا خود. «نهاد» به معنی غرایز فطری و ذاتی است. «خود» به کنش‌های فعال، کنترل‌کننده شناختی و فراگیر شخصیت اطلاق می‌شود. «فرا خود» شامل ایده‌آل‌های اخلاقی و تابوهای یک فرد که به هنگام رشد به او القاء شده است، می‌شود. وظیفه «خود» اخذ واقعیات خارجی و تجارب داخلی و سپس انتخاب عملی است که منجر به ارضاء نیازها شود، بدون آنکه اختلالی در تابوهای اخلاقی به وجود آورد. در شخصیت‌های ناسالم مانند بیماران روان‌نژند، «خود» ضعیف است و به همین دلیل آنان قدرت ارزیابی و تخمین واقعیات درونی و بیرونی را ندارند تا بتوانند تعارضات بین فشارهایی چون امور جنسی یا پرخاشگری و اخلاقیات را با مکانیسم «واپس‌زنی» یعنی پس راندن این تعارضات از عرصه خودآگاه به بیرون، حل کنند. مکانیسم واپس‌زنی علت اصلی نشانه‌های روان‌نژندی در فرد است. چنانچه پرورش یک فرد

کامل باشد (روانکاوای کافی بودن شرایط را توضیح نمی‌دهد)، «خود» آن فرد به حدی قوی خواهد بود که می‌تواند تعارضات بین نیازها یا فشارها و اخلاقیات را حل کند. شخصیت سالم‌تر قادر است نیازهای خود را ارضاء کند و در همان حال از احساس گناه یا سرزنش‌های اجتماعی نیز در امان باشد، زیرا شخصیت سالم کمتر احساسات خود را واپس می‌راند (فرض بر این است که واپس‌زنی صرف انرژی است). در این صورت انرژی فرد در چنین موقعیتی صرف کارهای زیبا و بارور خواهد بود. چنین فردی از احساسات و هیجاناتش شرمگین نیست (چرا که در خودآگاهی‌اش یک رفتار منطقی انجام می‌دهد). وی می‌تواند در بیان خود هنگام روابط مهرآمیز آزادتر باشد. پس ارتباط بین توانایی مهر ورزیدن و کار، و مفهوم هماهنگی بین خود، نهاد، و فرا خود می‌تواند معنای وسیع‌تری در برداشته باشد. این عبارت که جایی که «نهاد» وجود داشته است «خود» می‌تواند باشد، می‌تواند چنین تعبیر شود: «جایی که یک انسان چه از روی اجبار چه از روی فشار رفتار می‌کند، اگر سالم باشد، می‌تواند گزینه‌ها و کنترل‌هایی عاقلانه‌تر را جایگزین آن رفتار سازد». در واقع شخصیت‌هایی سالم هستند که قادرند احساسات خود را بیان کرده، آنها را حفظ کنند، و در همان حالی که نیازهایشان ارضا می‌شود در حالت رضامندی بسر ببرند.

این نظریه قابل‌انعطاف است و نیاز به توضیح بیشتری دارد. گرچه مشکل است که علائم «خود» قوی را مشخص و «فرا خود» را تعریف کنیم، اما در فصل‌های بعدی سعی می‌کنیم این مطلب را روشن کنیم.

## نظریه آدلر: احساس اجتماعی

«آلفرد آدلر» یکی از چند روانکاو اوایل سال ۱۹۰۰ بود که به نظریات فروید گرایش داشت. گرچه دیری نگذشت که با عقاید فروید درباره نقش جنسیت در رشد شخصیت سالم افراد روان‌نژند بنای مخالفت گذاشت. آدلر معتقد بود که احساس حقارت و تلاش‌های جبرانی برای برتری‌جویی مهم‌ترین نقش را در ایجاد بیماری‌های روان‌نژندی و اطفاء توانایی مهر ورزیدن و کار کردن، ایفاء می‌کند. وی احساس اجتماعی را به احساس یگانگی و برادری یک فرد با دیگری اطلاق می‌کند. افرادی که احساس اجتماعی را در خود پرورش می‌دهند رقابت غیرمنطقی با دیگران ندارند و حتی تلاشی هم برای برتری‌جویی نسبت به دیگران نمی‌کنند. این‌گونه افراد انسان‌های دیگر را مانند موجودات باارزشی می‌بینند که درنهایت متوجه و پیوسته به خودشان هستند، نه به‌عنوان عواملی تهدیدکننده یا صرفاً وسیله‌ای برای رشد شخصی.

آدلر پس از آن جنبه‌های روابط بین افراد را در نظریه‌های شخصیت سالم آشکار می‌سازد و بر آنها تأکید می‌کند. گرچه نوشته‌های وی در روانکاوی و تعلیم و تربیت تأثیر بسزایی داشته است، اما احتمالاً کمتر از عقاید فروید شناخته شده است. مفهوم «احساس اجتماعی» مترادف با بالاترین ادراک از دین و اخلاق است و مقیاس کلی توضیح بیشتر نوشته‌های روانکاوانه‌ای است که به آسیب‌شناسی روانی متمایل هستند.

### اتورانک: خلاقیت، فردیت، و ثبات اراده شخصی

«اتورانک» نیز از دیگر پیروان اولیه فروید بود که به نظریات یونگ و آدلر هم علاقه داشت اما بعدها راه خویش را ادامه داد. نکات برجسته نوشته‌های متعدد او در مورد شخصیت سالم بیشتر متوجه به «اراده» و «خلاقیت» است. وی «هنروری خلاقه» را اوج رشد انسان می‌داند. در نظر او هنرمند خلاق کسی است که رغبت جدی به بیان تفاوت‌های خویش از توده مردم دارد و مایل است که واقعیات را به صورتی که خودش می‌خواهد شکل دهد نه اینکه منفعلانه با امور قالب خورده «سازگار» و «هماهنگ» شود. رانک معتقد است افراد روان‌نژند کسانی‌اند که اراده قوی و خلاقیت شدیدی دارند اما فاقد رغبت نهایی جهت آشکار ساختن نگرش‌های فردی خود به جهان هستند. در عوض، این‌گونه افراد شخصیت خود را به نحوی شکل می‌دهند که «خوشایندی» و «رضامندی» دیگران را فراهم آورند. شخصیت سالم از نظر رانک شوق به تمایز و منحصر به فرد بودن، رغبت به بیان رضامندی به دلیل تمایز از دیگران، و تمایل به خلاقیت و نوآوری در عرصه‌های گوناگون زندگی دارد.

تأکید رانک بر اراده، خلاقیت، فردیت، و رهایی از اتکا به دیگران است، چنانچه این عدم اتکا تأثیر بسزایی بر بسیاری از کارگران دوران معاصر داشته است. ما بایستی با اطمینان کامل به این اصل قائل شویم که شخصیت سالم شامل برخی از توانایی‌های فرد جهت ارائه هستی خویش و رفتار به شیوه‌ای قائم به خود و نه مصالحه‌آمیز است. در اینجا لازم می‌دانم که از نگرش رانک به انسان به‌عنوان موجودی هنرمند که در سال‌های اخیر رایج شده قدردانی کنم. بدین سبب، ما شخصیت سالم را به‌عنوان «توانایی پاسخ دادن به وضعیت بشر به‌گونه‌ای بدیع و خلاق» تعریف می‌کنیم.

### کارل گوستاو یونگ: بنیان‌گذار نظریه انسان فردیت یافته

«کارل گوستاو یونگ» نظریه پیچیده و منظمی از شخصیت ارائه کرده است که به‌خصوص در سال‌های گذشته بیشتر مورد توجه بوده است. گرچه وی زمانی شاگرد و همکار فروید بود اما بعدها با نظریات وی مخالفت کرد. وی نظریات خود را تحت عنوان «روانشناسی تحلیلی» مطرح ساخته است.

نظر یونگ درباره ساخت شخصیت برای ما از اعتبار خاصی برخوردار است. وی معتقد است که روح انسان دارای دو جنبه یا دو «روی» است. یکی جنبه «هوشیاری» نام دارد و بُعد دیگر که مکنون و ناهشیار است «سایه» نامیده می‌شود و برای دیگران غیر قابل‌رؤیت است. به اعتقاد یونگ رشد شخصی بازنمایی و بیان تدریجی ناهشیار و عامل وحدت‌بخش ابعاد ناگشوده شخصیت به شیوه‌ای است که به زندگی معنی می‌دهد.

یونگ می‌گوید که در شخصیت هر مردی یک بعد مرد گونه و فعال بنام «آنیموس» و یک جنبه منفعل، ملایم و مظلوم بنام «آنیما» نهفته است. در مردان «آنیموس» قوی‌تر و «آنیما» در سایه قرار دارد و در زنان «آنیما» تظاهر بیشتری یافته و «آنیموس» واپس‌رانده شده است.

تجربه انسان‌ها از دنیا به شیوه‌های مختلفی حاصل می‌شود که یونگ یک تقسیم‌بندی کلی بنام‌های «درون‌گرا» و «برون‌گرا» در این مورد مطرح می‌کند. افراد «برون‌گرا» بیشتر متوجه به وقایع جهان بیرونی هستند و افراد «درون‌گرا» بیشتر گرایش به تجربیات خویش‌شان دارند که در حقیقت وابسته به جهان خارج است. انسان طی رشد و تأثیرات ارثی و محیطی به یکی از این نگرش‌های اساسی می‌گراید و به‌مرور در مقابل دیگر طرز تلقی‌ها می‌ایستد.

در هر صورت یونگ درون‌گرایی و برون‌گرایی را «جهت‌یابی و روش برخورد با جهان و عالم هستی» تعریف می‌کند. وی چهار کانال اصلی تجربه جهان را «حس»، «شهود»، «احساسات و عواطف»، و «تفکر» می‌داند. «حس» به عمل دریافت پدیده‌های جهان به وسیله یکی از حواس سیستم حسی اطلاق می‌شود. «شهود» نوعی دانش ذهنی درک و حدس ناگهانی چیزهایی است که در پس امور ظاهری قرار دارند. «احساسات» به کیفیت هیجانی، تجربه خوشایندی یا ناخوشایندی، ترس، یا زشتی امور اطلاق می‌شود. و البته «تفکر» هم شامل ظرفیت و توانایی استدلال، مفهوم‌سازی، و افکار انتزاعی می‌شود. به نظر یونگ مردم به نسبت میزان تأکیدشان بر هر یک از کانال‌های ارتباطی و دانش به امور با یکدیگر متفاوت هستند. به نظر می‌رسد برخی از افراد بیشتر مشاهده می‌کنند و کمتر فکر می‌کنند، حال آنکه عده‌ای بیشتر واکنش‌های هیجانی دارند، و برخی با احساس شهود تا مرزهای ناشناخته پیش می‌روند. آزمون شخصیت سنخ‌نمای مایرز بریجز<sup>۱</sup>، یکی از تست‌هایی که بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد تصویر فرد را در شیوه ارتباطی‌اش با عالم ترسیم می‌کند. به‌عنوان مثال، من با این تست فردی «برون‌گرا»، «شهودی»، «احساساتی» و «برخوردار از قوه ادراک» هستم. راهنمای این تست افراد را بدین‌گونه توصیف می‌کند:

«برون‌گرای شهودی» یک فرد ذاتاً خلاق است. چنین فردی در زمینه ایجاد پروژه‌ها قوه تخیل و ابداع قوی دارد، به ارزش‌های خود از جمله آرامش و خستگی‌ناپذیری در مقابله با مشکلات کاملاً اتکا

و اعتماد دارد و افراد دیگر را به زندگی علاقه‌مند می‌بیند. سنخ برخوردار از قوه ادراک بیش از آنکه بخواهد مردم را قضاوت کند، آنان را درک می‌کند. چنین شخصی پیوسته در جستجوی علتی است که مردم را می‌آزارد و اینکه چگونه می‌توان از مردم حمایت کرد. اعتقاد و ایمان این‌گونه افراد به ذات خویش آنقدر استقلال نفس به آنان می‌دهد که نمی‌توانند سازگار و مصالحه‌گر باشند. بصیرتی که به وسیله قضاوت‌هایشان تعدیل یافته است از آنان موجودی عاقل و پخته می‌سازد. مشکل این‌گونه افراد در این است که از مسائل خشک و بی‌جان روزمره متنفرند و حتی برنامه‌هایشان به‌مرور به نظرشان روزمره می‌رسد و به محض اینکه مسئله‌ای حل شد جالب بودن خود را از دست می‌دهد. چنین فردی ممکن است نظم خاصی برای خود بنا کند تا بتواند مسائلیش را حل کند و به همین دلیل خوشحال‌ترین فرد و در کار نیز مؤثرترین است چرا که کار به او فرصت می‌دهد تا برنامه‌هایش را یکی پس از دیگری انجام دهد. چنین شخصی اگر با شخص دیگری هم کار کند به محض اینکه آن فرد کارها را در دست می‌گیرد او به کار دیگری می‌پردازد. این فرد می‌تواند یک معلم، دانشمند، هنرمند، فروشنده، یا در هر شغل دیگری باشد.

من می‌توانم بگویم که خودم در دسته آدم‌های نسبتاً چاپلوس قرار دارم. البته مشکل من این است که در دسته‌های دیگر نیز قرار می‌گیرم. برای مثال، من در ۲۱ ژانویه متولد شده‌ام و همین تاریخ تولد، مرا در دسته افراد برون‌گرای شهودی قرار می‌دهد. آخرین کتابی که در زمینه ستاره‌شناسی منتشر شده است این افراد را بدین‌گونه توصیف می‌کند: افراد متولد این ماه نمی‌خواهند با وجود علاقه خاصی که دیگران در گذشته به آنان داشته‌اند عواطف خود را بروز دهند.

واکنش‌ها و انگیزه‌های این افراد پیچیده است و مایل‌اند این روش را تا زمانی که سبب خوشایندی دیگران است، حفظ کنند. اینان مثلاً در بازی‌های ورزشی نقش منصفانه‌ای ایفاء می‌کنند و این انصاف را در روابط شخصی خود نیز حفظ می‌کنند. علائق آنان در امور گوناگون توزیع شده است و نمی‌توانند تحمل کنند که دیگران آنان را تنگ‌نظر بدانند. معمولاً ایده‌آل‌های بالایی دارند و از اصول اخلاقی خویش پیروی می‌کنند. غالباً به این نکته اطمینان دارند که زندگی‌شان مملو از تغییر، حرکت، و وقایع غیرمنتظره است. هنگامی که احساس کنند مورد مبهمی وجود دارد تا صبح نمی‌خوابند تا آن را روشن کنند. همیشه برای این‌گونه افراد امکان کسب موقعیت بالایی در زندگی وجود دارد. متولدین این تاریخ مانند کودکی که آب‌نبات را به‌راحتی می‌گیرد ازدواج نمی‌کنند. اگر همیشه این‌طور نباشد در غالب موارد جسماً خود را بی‌اهمیت می‌شمارند، بیشتر از آن‌رو که کل موضوع جسم و رابطه جنسی با تمام جاذبه‌هایشان آنان را اکتفا نمی‌کند. در زندگی آنان لحظات و زمان‌هایی وجود دارد که نمی‌توان فهمید کجا هستند، چرا که گاهی تمایل دارند با خود و رؤیاهایشان تنها و آرام باشند. برداشت چنین افرادی از یک مادر و همسر خوب کاملاً ساده است و آنقدر از علائق جالب پر هستند که نیازی به

مجلات، تبلیغات، و سرگرمی ندارند تا به این وسیله خود را در یک حالت مبارزه‌طلبی هیجانی نگهدارند. عجیب این است که چون نسبت به امور، واقع‌بین هستند، هرگز عشق و محبت خویش را فراموش نمی‌کنند.

طبقه‌بندی مایرز بریجز به تبع تطابق و عدم تطابق فرد با حالات خود توصیفی که یک فرد بر اساس پرسشنامه از خود به عمل می‌آورد، متعدد است. پاسخ‌های آزمودنی پس از دریافت در طبقه مناسب جای می‌گیرد. من نمی‌فهمم چگونه چنین دانشی می‌تواند مفید باشد. در واقع، اگر فردی ویژگی‌ها و شخصیت خویش را جدی بگیرد باید بر این باور باشد که ذات او چنین است و مقدر چنین بوده است. پس به‌ناچار عکس‌العمل‌های او نیز محدود به خصایص ذاتی است، و این می‌تواند مسئله مضری باشد.

سنخ‌شناسی مبتنی بر ستاره‌شناسی از زمان‌های بسیار قدیم ریشه گرفته است. بر اساس این سنخ‌شناسی معتقد بودند ساخت شخصیتی یک فرد بر اساس نظام حاصله از وضعیت استقرار ستارگان و سیاره‌ها در هنگام تولد وی تعیین می‌شود. به نظر من بهتر است بگوییم که نوع شخصیت هر فردی بر اساس وضعیت ستارگان به هنگام ترکیب «اوول و اسپرم» او تعیین می‌شود. به‌رحال، گرچه من در نهایت طالع و سرنوشت را معتبر نمی‌دانم اما زندگی‌ام در ستون ستاره‌شناسی طوری بیان شده که با توجه به آنچه واقعاً در من وجود دارد آن گفته‌ها وهمی و خیالی می‌نماید. در هر صورت من هیچ‌گونه تصمیمی را بر اساس نصایح ستاره‌شناسی نمی‌گیرم و ترجیح می‌دهم که با ارزش‌ها و دانسته‌های خودم راه خود را انتخاب کنم.

من دسته‌بندی افراد مبتنی بر ستاره‌شناسی را به این منظور ذکر کردم که وسوسه‌ها و تردیدهای آنان را نشان دهم و در ضمن مسائلی را که در نظام نظریات یونگ و امثال او رخنه کرده است، نمایان سازم.

بر اساس نظریات یونگ، منحصربه‌فردترین و مهم‌ترین ویژگی انسان توانایی نمادسازی وی در رؤیاهای، افسانه‌ها، هنرها، و فولکلورهاست<sup>۱</sup>. فروید هم توانایی نمادسازی انسان در رؤیاهای را عنوان کرده است اما وی بیش‌تر از یونگ به محتوای جنسی ناهشیار فرد تأکید داشته است. یونگ محتوای رؤیا را بیان نمادین زمینه‌های جهانی انسان که «آرکی تایپ»<sup>۲</sup> نامیده می‌شود، می‌داند و معتقد است آرکی تایپ‌ها نشانگر امکانات تجربی بیننده رؤیا هستند. وی ادعا می‌کند که می‌توان مکونات رؤیا را در مراحل بعدی رشد یک فرد به سوی فردیت یافتگی بیشتر روشن کرد.

۱- در این زمینه رک. انسان و سمبل‌هایش. اثر کارل گوستاو یونگ. - م

۲- ARCHETYPE: آرکی تایپ‌ها در زبان فارسی به «انواع قدیمی» «کهن‌الگو» و مانند آن ترجمه شده‌اند و عبارت‌اند از عناصر سازنده ناخودآگاه قومی و یا تصویرهای اسطوره‌ای و الگوهای جمعی ناخودآگاه یک قوم و ملت. - م

لازمه خود-تحقیق یک انسان فردیت یافته این است که شخص به نیروهای واپس‌زده خود یعنی بخش «سایه» شخصیت خویش آگاهی یابد و تلاش لازم برای بیان و ابراز این نیروها را در جریان زندگی به عمل آورد. انگیزه و محرک توجه به چنین خود-کشفی «رنج» است. یونگ بسیاری از افرادی را که طالب کمک بودند درمان کرد و علت این کار هم این بود که می‌دید زندگی آنان مضمحل و به ابتدال کشیده شده است. این افراد نمی‌خواستند با روش غلبه بر مسائل دوران کودکی که فروید بر آن تأکید داشت کمک شوند. از نظر یونگ شخصیت سالم پیوسته تلاش‌های پایان‌ناپذیر خود را جهت تعالی نیروی ذاتی اجتماعی شدن دنبال می‌کند تا به آن وسیله امکانات واپس‌زده کنش‌های خود را کشف کند و ابراز دارد. وحدت و هماهنگی توانایی‌های انسان برای تفکر، احساس، شهود، و عواطف به دلیل گرایش انسان به اهداف تازه هستی خویش آبیاری می‌شود. پس افرادی که رشدشان آنقدر کافی نبوده تا قادر باشند ازدواج کنند، تشکیل خانواده بدهند، و به موفقیت حرفه‌ای دست یابند، در رشد خویش به بن‌بست می‌رسند و از آن رنج می‌برند. تکامل شخصیت‌های سالم‌تر (فردیت یافته) را برنامه‌های آزادانه‌تری تغذیه می‌کند که سبب می‌شود سال‌های جوانی آنان با معنی باشد و انتخاب اهداف تازه نیز در هستی آنان جای بگیرد.

جنبشی که در آمریکا در جهت «توانایی‌های انسانی» حاصل شده است گرایش زیادی به نوشته‌های یونگ دارد. گرچه نمی‌دانم این نوشته‌ها برای خوانندگان قابل درک هستند یا نه.

## جسم غیر مدافع و شخصیت سالم

«ویلهم ریچ» معتقد است تا زمانی که فردی در مقابل تجربیاتی چون خشم، حالات جنسی، و دیگر هیجانات با مکانیسم واپس‌رانی دفاع می‌کند، دستیابی به شخصیت سالم غیرممکن است. این واپس‌رانی‌ها تنش‌های عضلانی ایجاد می‌کنند. وی آن دسته از عضلاتی را که فرد به هنگام تنش مزمن به حدی متقبض نگاه می‌دارد که دیگر نمی‌تواند ابعاد ناخواسته آن تجربیات را حس کند، عضلات مدافع می‌نامد. یک نمونه این است که فردی که توانایی کامل برای رسیدن به اوج لذت جنسی را در یک ارتباط جنسی دارد در حالت مزمن تدافعی بسر نمی‌برد. ریچ این حالت را «توانایی ارضاء جنسی» می‌نامد و آن را مهم‌ترین نشانه وصول به پختگی و شخصیت سالم می‌داند. یکی از روش‌های درمانی که ریچ ابداع کرده «آرامش درمانی» بر اساس ارزشیابی شخصیتی و درمان جسمانی بیمار شامل آموزش تنفس و تمرینات مداوم جسمانی است که سبب افزایش آگاهی بیمار به تنش‌های عضلانی خویش می‌شود. این روش به فرد کمک می‌کند تا از کمترین میزان حالت تدافعی بدن خویش مطلع شود.

«الکساندر لویین» برخی از نظریات ریچ را بازبینی نمود و مکتب درمانی‌ای بنام «زیست پرنرژی» ابداع کرد. وی جسم یک فرد را در نظر گرفت و خصایص تنش‌های مزمن عضلات وی را که حاصل شیوه زندگی او بودند، یادداشت کرد. به‌عنوان مثال، گفت: «فردی که دچار گرفتگی‌های مزمن عضلات شانه‌هاست و به آهستگی نفس می‌کشد، احتمالاً می‌خواهد به این وسیله احساس بی‌یاوری خود را در جهانی خصومت‌آمیز آشکار سازد». لویین بسیاری از تکنیک‌های «زیست پرنرژی» را به‌کار گرفت و شیوه‌های تازه‌ای کشف کرد که می‌توانستند بر نیروهای واپس‌رانده غالب شوند.

وی همچنین بیماران خود را تشویق می‌کرد که تمریناتی خاص و مداوم برای تشخیص ناحیه تنش‌زا انجام دهند. از طرف دیگر، آنان را ترغیب می‌کرد تا فریاد بزنند، بالش را گاز بگیرند، با راکت تنیس بازی کنند، یا مشت خود را گره کنند تا تنش‌هایشان رها شود. لویین معتقد است که شخصیت سالم در جستجوی توانایی کامل برای نفس کشیدن آزادانه و حرکت کردن و بیان هیجانات خود به نحوی شایسته و کافی می‌باشد. «غیر مدافع» کردن یک فرد، او را از نیروهای واپس‌رانده‌ای که از یک طرف او را در مقابل رنج‌ها محافظت می‌کند و از طرف دیگر توانایی او را برای وصول به رضامندی و خوشی نابود می‌سازد رها می‌کند.

## انسان این مکانی و این زمانی

### تجربه «اکنون» و «اینجا»: نظرگاه درمانی گشتالت (گشتالت‌درمانی)

«فريتز پرلز» روان‌پزشک آلمانی به‌قدری باریک‌بین و دقیق بود که پیش از به قدرت رسیدن نازی‌ها آلمان را ترک کرد. وی پس از چند سال سکونت موقت در آفریقای جنوبی به آمریکا مهاجرت کرد و در آنجا اقامت گزید. پرلز نظریه «انسان در خوشی و ناخوشی» را که «گشتالت‌درمانی» نیز نامیده می‌شود با اصول مذهبی ادغام کرد و بنیان جدیدی را بنا گذاشت. وی نظریاتی در زمینه الگوهای معنی‌دار در تجربیات انسانی دارد. به‌علاوه، به تئاتر، فلسفه اگزیستانسیالیسم و پدیدارشناسی، و نیز ذن بودیسم نیز توجه داشت. وی می‌گوید که یک انسان معمولی نه‌تنها از زندگی و تجربه «حال و اینجا» ترس دارد، بلکه ترجیح می‌دهد در خاطرات ناخوشایند گذشته و اضطراب و نگرانی از وقایع آینده زندگی کند. انسان موجودی کاملاً خودآگاه است و از اعمال خودمختارانه می‌هراسد. توده مردم خودشان را افرادی وابسته و درمانده می‌پندارند، از این‌رو به حمایت از سوی دیگران گرایش دارند و هر زمان که دیگران توقعات آنان را برآورده نکنند، عصبانی و خشمگین می‌شوند. شخصیت‌های سالم‌تر به جای آنکه به‌گونه‌ای مزمن دست به تجدید خاطرات، تخیلات، و یا تصورات توأم با