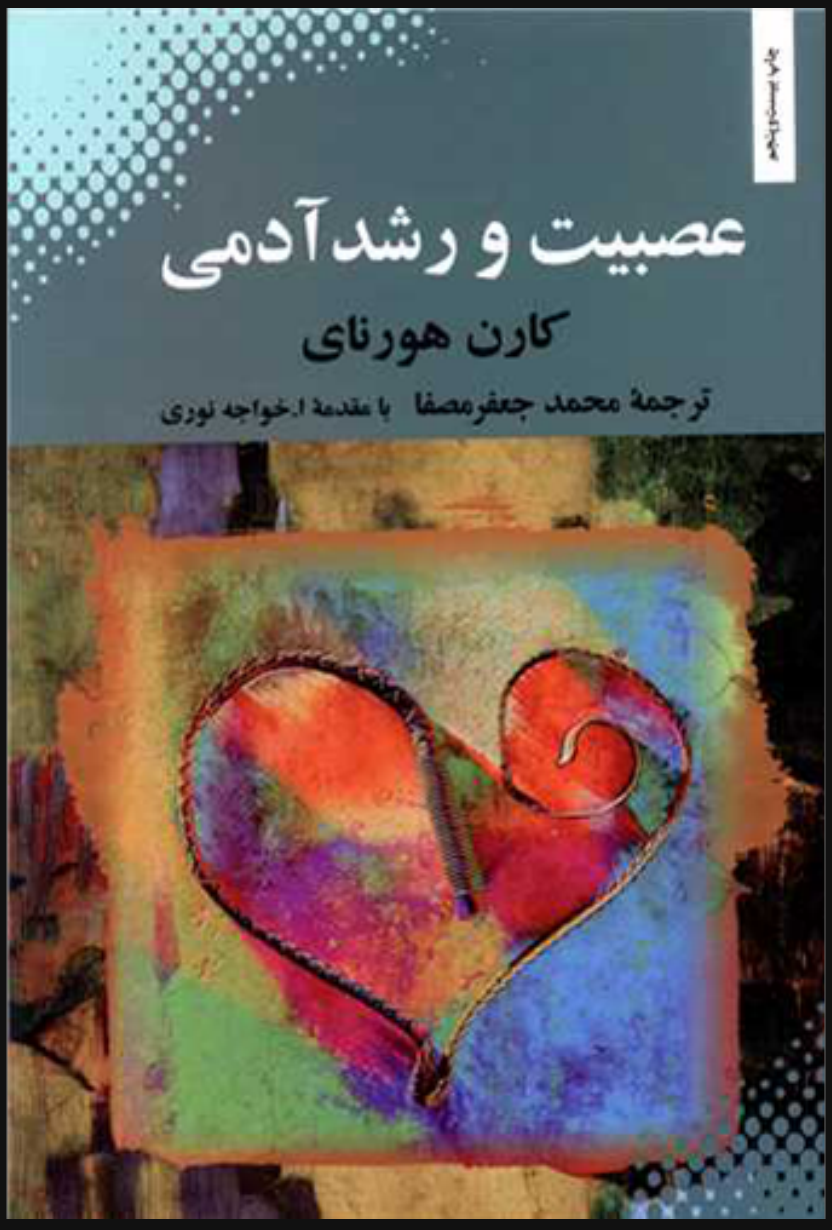
# معرفی کتاب؛ عصبیت و رشد آدمی: تلاش در بازیافتن اصالت خود

نویسنده: طیبه تیموری‌نیا

تاریخ انتشار: 15 Khordad 2585 باستانی برابر با June 5, 2026 میلادی




**نوشته: کارن هورنای، ترجمه: محمدجعفر مصفا**

عصبیت و رشد آدمی: تلاش در بازیافتن اصالت خود –Neurosis and Human Growth: The Struggle for Self Realization

«ظلم بر خویش کند هر که نخواند ما را»

کارن هورنای در سال ۱۸۸۵ در آلمان متولد شد و تحصیلاتش در زمینه پزشکی و روانپزشکی بود.

وی معتقد است علت اصلی بیماری‌های روانی، روابط خشن و ناهنجار افراد محیط با کودک است.

آثار هورنای همچون آینه‌ای روشنی عمل می‌کنند که خواننده می‌تواند تاریک‌ترین زوایای وجود خود را در آن ببیند و آگاهی همه‌جانبه‌ای به «خود» پیدا کند.

خواجه نوری که مقدمه کتاب را نوشته است، معتقد است عنوان «طریقه رفع آفت‌های خوشبختی و رشد شخصیت» برای این کتاب مناسب‌تر است، زیرا توجه به پایه‌هایی که فضایل اخلاقی بر آن‌ها بنا شده‌اند، مسیر روشن خوشبختی را پیش روی انسان قرار می‌دهد. این پایه‌ها شامل «استعداد و میل دوست‌داشتن»، «استعداد و میل آموختن» و «استعداد و میل خلاقیت» هستند.

**تلاش برای کسب جلال و عظمت**

هنگامی که نیروهای حیاتی، انرژی‌ها، امکانات و استعدادهای خاص نهفته در وجود انسان نادیده گرفته می‌شوند، اضطراب و تشویش به وجود می‌آید که به آن «اضطراب اساسی» می‌گویند. احساساتی چون تنهایی، ناایمنی، بی‌کسی، عجز و بیچارگی در دنیایی که همه ظالم و زورگو و اجحاف‌کن و آزاردهنده به نظر می‌رسند، مانع از روابط مناسب و دوستانه با دیگران می‌شود. برای گریز از آسیب دیدن از دیگران، فرد ممکن است یکی از راه‌حل‌ها را برگزیند: یا سعی کند خود را به قوی‌ترین فرد محیط بچسباند و حمایت او را جلب کند (مهرطلبی و جلب حمایت دیگران)، یا به‌قدری متمرد، پرخاشگر و ستیزه‌جو شود که دیگران نتوانند آزارش دهند (پرخاشگری و برتری‌طلبی)، یا اینکه از دیگران کناره‌گیری کند (عزلت‌گزینی و دوری از دیگران).

گاهی ممکن است فرد از هرسه شیوه استفاده کند که این تضاد میان آن‌ها، کشمکش درونی شدیدی را در فرد ایجاد می‌کند که به آن «تضاد اساسی» می‌گویند. این «اضطراب اساسی» و «تضاد اساسی» آرامش و تعادل روحی فرد را مختل کرده و او را از توجه به آرزوها، احساسات و تمایلات واقعی و اصیلش (خود واقعی) باز می‌دارد.



در این شرایط، فرد سعی می‌کند برای انتقام‌گیری از «خودتصوری» ذهنی که در سر دارد، شخصیتی ممتاز و برجسته بسازد. او در تلاش است تا خود را با این تصویر ایده‌آل تطبیق دهد. این امر موجب می‌شود که زندگی فرد از مسیر طبیعی‌اش منحرف شده و در تلاش برای تحقق «خود ایده‌آلی»، نسبت به «خود واقعی»اش بی‌توجه شود. این کتاب نشان می‌دهد که چگونه مشکلات اساسی زندگی افراد عصبی از اینجا آغاز می‌شود که تلاش می‌کنند غیر از آن چیزی که هستند، باشند.

کتاب به بررسی مشکلاتی چون «توقعات و انتظارات عصبی»، «بلای باید»، «غرور عصبی»، «عناد به خود و خواری‌طلبی»، «بیگانگی با خود»، «تسکین هیجان و اضطراب»، «برتری‌طلبی»، «مهرطلبی»، «اتکاء عصبی»، «عشق بدلی»، و «عزلت‌طلبی» پرداخته است.

**تأثیر عصبیت در روابط انسانی**

عصبیت در روابط انسانی تأثیرات منفی بسیاری دارد. افراد عصبی قادر به پذیرش دیگران آن‌گونه که هستند، نیستند و نمی‌توانند دیگران را درک کنند. این رفتار باعث می‌شود که روابط انسانی تحت‌الشعاع غرور و نیازهای عصبی قرار بگیرد.

**تأثیر عصبیت در کار**

مشکلات فرد عصبی در محیط کار متعدد هستند، اما فرد معمولاً از آن‌ها آگاه نیست. در برخی موارد این مشکلات بر کیفیت کار تأثیر می‌گذارند و در موارد دیگر منجر به خستگی شدید، اضطراب، رنج، نارضایتی و کسالت می‌شوند. افراد عصبی معمولاً قادر به بروز ابتکار و نوآوری نیستند و ممکن است عقاید دیگران را دزدیده و به نام خود ثبت کنند.

همچنین از لذت و رضایت ایجاد شده از انجام کار محروم می‌مانند و انجام هر کاری را پایین‌تر از شأن خود می‌دانند.

**طریق روانکاوی**

**در**مان از طریق روانکاوی به فرد کمک می‌کند تا با تضادهای عمیق درونی خود مواجه شود. وقتی فرد از خود واقعی‌اش فاصله می‌گیرد، روانکاوی اولین قدم در بازگشت به مسیر طبیعی رشد است. خود واقعی، با استفاده از دارایی‌های معنوی و منابع درونی، در راستای هدف‌های مثبت و انسانی قرار می‌گیرد. فرد به دیگران به عنوان انسان‌هایی با صفات و حقوق خاص خود احترام می‌گذارد و دیگر آن‌ها را به‌عنوان وسیله‌ای برای رسیدن به اهداف شخصی نمی‌بیند.

**پی‌نوشت:** در طول تاریخ، در برخی جوامع یهودیان با تبعیض و تحقیر مواجه بوده‌اند، و گاهی نام‌های تحقیرآمیز به آن‌ها داده می‌شد. این موضوع در فرهنگ‌های مختلف و در دوره‌های تاریخی متفاوت رخ داده است. از جمله نام «هورنی» است که بنا به ملاحظات فرهنگی در ایران «هورنای» نوشته می‌شود.