

## عقدہ مقاربت چیست و چگونه به وجود می آید؟

در عصر ما مردم معمولاً با کلمه عقدہ مقاربت آشنایی دارند و اکثراً بدون اینکه تصور روشنی از مفهوم دقیق و علمی آن داشته باشند، آن را درباره دیگران به کار می‌برند و هر کس در ممدوده ذهنی خود آن را به نموی با فصوصیات افراد دیگر تطبیق می‌دهد.

در اغلب موارد قصد افراد عادی از به کار گرفتن این اصطلاح، تملیل کردن افراد با توجه به رفتارهای ظاهری آن‌ها می‌باشد و معمولاً آن را در مورد کسانی به کار می‌برند که، نظر مثبت و مساعد نسبت به هیچ کس و هیچ چیزی ندارند و به قول معروف با زندگی قهر هستند یا مردمی که فوبی‌ها و زیبایی‌ها را انکار می‌کنند و دنیا و دیگران را با عینک سیاه یأس و بدبینی می‌بینند.

در حقیقت اصطلاح عقدہ مقاربت به معنای وسیع و کلی در برگزیده تمامی نشانه‌های ظاهری شخصیت از قبیل نداشتن اعتماد به نفس، احساس تقصیر و گناه، نداشتن اعتقاد به لیاقت و کفایت خود، بدبینی و یأس، سرفوردگی و مانند آن می‌باشد.

زیگموند فروید روانشناس، برای اولین بار عبارت عقدہ مقاربت را مطرح ساخته و آن را برای توضیح و بیان آن دسته از هیجانات و تأثیراتی که از احساس نقص و ناتوانی جنسی و یا ترس از آن ناشی می‌شوند به کار برد.

آلفرد آدلر، روانپزشک اتریشی، عقیده داشت که احساس مقاربت می‌تواند به صورت فعال در شرایط تولد و رشد هر انسانی وجود داشته باشد و علل و عوامل بسیاری وجود دارند که به صورت مستقل و بدون ارتباط با غریزه جنسی می‌توانند موجب بروز چنین احساسی در شخص بشوند.

آدلر وجود عیب یا نقص در بدن را عامل اساسی و تعیین کننده در شکل گیری شخصیت آدمی می‌دانست. او معتقد بود که پیدایش عقدہ مقاربت مشکلی است که ناشی از نقص‌ها و اختلالات جسمانی یا شخصیتی است.

برای مثال کودکی که دارای پیشمان لوج می‌باشد ممکن است به سبب کنجکاو و توجه زیاد اطرافیان نسبت به خود دچار احساس مقاربت شود. با ادامه این شرایط در بزرگی و دوران تمصیل و امیانا آزار و تمسفر همکلاسی‌ها، این احساس نیز در او شدت و توسعه یافته و به صورت یک بیماری مزمن در فواهد آمد. چنین شخصیتی در دوران بلوغ و پس از آن، شخص کناره‌گیری فواهد شد.

در اینجا لازم است به این نکته اشاره شود که احساس تقصیر و گناه یا عدم توانایی و کفایت، عمومیت داشته و تقریباً هیچ کس از احتمال بر فورد با آن دور نیست و هر فردی ممکن است به دنبال شکست‌های عادی و ممتل زندگی در لمظلاتی به اینگونه احساسات دچار شود.

## علل پیدایش عقده مقارت در کودکی

۱. کودکانی هستند که از نقص یا ضایعه بدنی رنج می‌برند، منظور از نقص یا ضایعه وجود هر نوع تغییر یا شرایط خاص در اندام‌های بدن می‌باشد، که آنرا از شکل و وضع طبیعی خارج می‌سازد. مانند:

- چاقی یا لاغری بیش از حد

- خال‌های بزرگ

- پوشیده شدن صورت از مو

- ماه گرفتگی

- طاسی سر

- بدن فوق العاده پرمو

- بینی زشت

- دو رنگ بودن چشمها

- دندانهای گرازی

- چانه عقب رفته

- سینه‌های بزرگ غیر طبیعی

- تن و بدن زنانه در مردان و هیکل و اندام مردانه در زنان

۲. هنگامی که دومین طفل خانواده قدم به عرصه وجود می‌گذارد، وجود این رقیب نافه‌انده در خانه‌ای که کودک نازپرورده اولین فرمانروای یکه تاز آن بوده است، می‌تواند عامل بروز عوارض جدی و سفت روانی باشد. چنانچه بچه اول به نموی تدریجی و منطقی برای مواجهه با این پیشامد آماده نشده باشد، بدون شک دچار لطمه شدید رومی خواهد شد.

در حالت دیگر کودک ناسازگاری را در نظر می‌گیریم که با رسیدن به آستانه بلوغ می‌رود تا با واقعیت‌های زندگی اجتماعی آشنا شود، اگر بفت با او یار باشد و در مسیر شرایط مساعدی قرار گیرد برای تامین حداقل مایمتاج و به اصطلاح نان شب، نیاز به تحمل رنج و تلاش کردن و مبارزه با محیط را نخواهد داشت و در نتیجه از نامیه بیماری‌های روانی دوران کودکی مشکلی برای او پیش نخواهد آمد.

کودکانی که تمت فشار و محدودیت های سفت و تعصب آمیز دینی تربیت شده و آموزش میبینند و آزادی اندیشه و عمل خود را در نظم های شدید و مقررات مذهبی مکتوم، از دست می دهند نیز در معرض عواقب ناگوار بیماری های روانی واقع می شوند.

یکی دیگر از عوامل موثر در تمریک کردن احساس مقارت در شخص رفتاری است که موجب شود فرد احساس کند در معرض نفرت و بیزاری افراد اطرافیان خود قرار گرفته است.

گروه دیگری وجود دارند که شرایط و تجارب دوران کودکی ایشان با آنچه در بالا آمد کاملاً متفاوت است.

مثلاً: کودکی که در خانواده های فقیر از طبقات پایین اجتماعی به دنیا آمده، ممکن است از مسن تصادف دارای والدین عاقل و مهربانی باشد که نسبت به امر پرورش و مساله تربیتی او در محدوده امکانات طبقاتی خود، آگاه و علاقمند باشند در این گروه از تقسیم بندی کسانی قرار دارند که خاطره های دردناک و پنهانی یک شکست یا گناه، آنچنان شخصیت و عواطف آنان را جریحه دار کرده که یکباره فضیلت و ارزش انسانی خود را از یاد برده، دستفروش ضعف و احساس مقارت شدید شدند.

#### علائم و نشانه های اصلی پیدایش عقده مقارت

فرق اساسی بین احساس مقارت و عقده مقارت وجود دارد، احساس مقارت ناشی از درد و رنج عاطفی است که از مسیر طبیعی و آزاد خود خارج شده و به درون فرد راه یافته و در عمق شخصیت او جایگزین می شود.

در حالی که عقده عبارت است از مجموعه ای از تصویرهای سافته ذهن، که ریشه عاطفی دارند و عموماً در ابهامی از فاطرات و پیوندهای دردناک و آزاردهنده مبس شدند.

بهترین مثال برای تجسم این وضعیت در نظر گرفتن اتومبیلی است که در حال ترمز به حرکت خود ادامه دهد. حالت ترمز در ماشین یعنی وارد آمدن یک فشار دائم روی پدال ها که نه تنها گردش آن ها متی حرکت ماشین را کم میکند، بلکه مصرف سوخت بنزین را نیز به میزان قابل توجهی افزایش داده، ماشین را در زمانی بسیار کوتاه تر از آنچه برایش پیش بینی شده دچار استهلاک و فرسودگی می سازد.

این درست همان کیفیتی است که در انسان هنگامی که از کشمکشها و ناسازگاری درونی رنج می برد، رخ می دهد.

جنگ و جدال درونی در مکتوم ترمزی است که فشاری مداوم بر شخصیت فرد وارد می سازد، نیروی اعصاب را مصرف می کند و قوای جسمی را هدر داده ضعیف می کند.

در هر دو حالت اگر ترمزها را رها سازیم، هم شخص و هم ماشین خواهند توانست به مسیر عادی و طبیعی خود باز گردند.

هرگاه این تعارض و ناسازگاری درونی زمان بیشتری به طول انجامد، احساس رفوت و فستکی تدریجاً به کیفیت دیگری مبدل می‌شود که عامه مردم آن را ضعف اعصاب می‌شناسند.

۱. علائم جسمانی این حالات عبارتند:

انقباض و رعشه های عضلانی، کم اشتها، بی‌فوابی، احساس مرگ و سستی و ضعف فوق‌العاده. اگر عمق این علائم و آثار را بشکافیم به ترسی ریشه دار برافورد می‌کنیم که از دوران کودکی یا سنین بعد از آن شروع شده است.

البته دستیابی به جزئیات انگیزه‌های درونی در این مورد به سادگی ساده نیست و تنها از طریق تحلیل دقیق شفصیت و روان فرد می‌توان درباره آنها شناخت کافی پیدا کرد.

۲. گریز از زندگی و مسئولیت های آن:

گروه های زیادی از افراد هستند که به دور از هرگونه تعهد و مسئولیتی بار مشکلات خود را بر دوش جامعه می‌اندازند.

در واقع می‌توان آنها را از مشکلات بزرگ جامعه این عصر، به شمار آورد یقیناً همه از علت واقعی وجود آمدن این افراد به درستی آگاه نیستند، مثل معتادان و یا کلاهبرداران.

تصویری که از مفهوم شکست و مبرومیت در ذهن افراد به وجود می‌آید، با خصوصیات دوران کودکی، محیط پرورشی و آموزش اولیه آنان، رابطه مستقیم و اساسی دارد.

مثلاً کودک نازپرورده ناسازگاری که در جوانی به اجتماع پای می‌گذارد و یکباره در می‌یابد که ارزش های خیالی و واهی او در جامعه طالب و فریدار ندارد، کاف رویاهایش فرو می‌ریزد و در چاه تاریک یاس و ناامیدی فرو می‌رود.

متی این امکان وجود دارد که شکست در کار و شغل و مقام یا ناکامی در عشق، فرد را به ورطه سر فوردگی و ناکامی سوق دهد، ولی در هر حال دلیل و علت هر چه باشد، انگیزه گمراهی و انمطاط افراد این گروه پییزی نیست جز فقدان اعتماد به نفس، احساس بیهودگی و یاس زیاد، که از ناسازگاری با واقعیات و فرو ریختن بنای رویاها و تصورات و خیالاتشان حاصل می‌گردد.

۳. گرایش به فساد و سرکوب کردن عشق:

امروزه بسیاری بر این عقیده اند، که عشق و ازدواج، قدیمی شده و آن را نشانه عقب ماندگی فکری دانسته که در شان انسان متمدن نمی‌باشد اما آنان که در پشتیبانی از این سبک فکری پافشاری می‌کنند.

از این حقیقت آگاه نیستند، که خود بیش از آنکه عامل به وجود آمدن یک نهضت فکری متمدن باشند، قربانیان آموزش نادرست به دوران کودکی خویش و پخش کننده آثار زیان‌بخش و ویرانگر آن می‌باشند.

۴. (رها شدن در دنیای اوهام و تصورات:

در این حالت شخص می‌کوشد تا از جهان واقعی و فشار طاقت فرسای دشواری‌ها و مسایل غم‌انگیزش، به دنیای آرام بخش و زیبای درون خود پناه ببرد و در کامیابی‌ها و پیروزی‌های شادی بخش خیالی آن، خاطر آزرده خویش را تسلی بخشد.

دفتر جوانی که برای امرار معاش ناچاراً تمام ساعات روز را در دفتر تجارتخانه فروشگاه یا کارگاه بگذراند، برای رهایی از رنج این زندگی یکنواخت و ملالت‌آور و جبران ممرومیت‌های خویش به عنوان عشق رویایی قهرمانان فیلم‌هایی که دیده، دل می‌سپارند و در آغوش امواج خیال رها می‌شود.

و در افق نیمه روشن آرزوها، خود را چنان می‌بیند که سیندرلای افسانه پریان است. و این شاهزاده زیبا و شجاع (ویاهای اوست، که در برابرش زانو به زمین زده با نگاهی سرشار از عشق و پرستش مموتماشی او شده است.

#### درمان عقده مقارت

امساس نا امنی و مقارتی که از اول زندگی در ضمیر طفل نافه‌انده و مطرود ایجاد می‌شود، در طول دوران رشد تدوای و شدت می‌یابد تا جایی که امیدواری، اعتماد به نفس و روح تفاهم را در او از بین برده و سد راه پیشرفت و موفقیت او می‌گردد.

بازگشت چنین فردی به زندگی سالم و ثمربخش در گرو، بازیابی شخصیت و صفات کاملی است که بتواند دوستی و احترام دیگران را به سوی او جلب کرده، متقابلاً اعتقاد و اعتماد او را به شایستگی خویش افزایش و استمکام بخشد.

او باید به این واقعیت واقف گردد که اگر در کودکی از عشق و ملاحظت بی‌نصیب مانده می‌تواند با گذشت و فویشتنداری، شجاعت، کوشش و استقامت در بزرگی چنان شود، که همه او را به دیده تمسین و ستایش ببینند و دست دوستی به سمت او دراز کنند.

برای آنکه بتوانیم با امساس مقارت خود به سازشی منطقی برسیم و آن را از وجود خویش دور کنیم لازم است درباره آن شناسایی کافی پیدا کنیم. برای تشفیص این بیماری در خود یا اطرافیان‌تان می‌توانید با تیم پشتیبانی [مشاوره روانشناسی](#) مرکز مشاوره راز ماندگار تماس بگیرید.

بدین منظور باید به خود بیندیشیم و اهداف و آمال زندگی خویش را با صداقت تحلیل و ارزیابی نماییم. هرگاه چگونگی و ماهیت هدفی را که افکار و عواطف ما در جهت رسیدن به آن نظم گرفته اند به درستی تشفیص دهیم، از این راه فوایم توانست به شناسایی نقاط ضعف مقارت‌های درونی خویش پی ببریم.

در حقیقت وجود ما آنگاه از بند احساس مقارت (رها) فواید شد، که با درون نگری و شناختن اموال خویش بتوانیم درون خود را از شک خودخواهی‌ها و عقده‌ها پاک‌سازیم و در پرورش عواطف از آزاد اندیشی و اعتقاد به عشق متقابل و همکاری مشترک انسان‌ها یاری‌جوییم.

شک نداریم که هرکس از صفات مثبت و استعداد فطری در زمینه‌های خاص خود برخوردار است که او را در بسیاری از جهات نسبت به دیگران امتیاز و برتری می‌بخشد.

اگر فقط یک بار کار مثبت و مفیدی انجام داده باشید که تنها یک مرتبه در زندگی خویش به موفقیت چشمگیر دست یافته باشید، باید به این حقیقت واقف گردید که می‌توانید بارها و بارها‌های دیگر بدرخشید و با پیروزی‌های خود تمسین‌ها را برانگیزید و پیشه‌ها را فیره‌سازید، چرا که این فلاخیت و استعداد نهفته در وجود شما هست که از آن می‌توانید بر آسمان تاریک زندگیتان خودتان بتابید.