

## مکانیسم‌های دفاعی

یکی از آموزه‌های مهم و ماندگار زیگموند فروید، پدر علم روان‌کاوی و روانشناسی، مکانیسم‌های دفاعی (defense mechanisms) است. به نزد او، روان و ضمیر ناخودآگاه ما وقتی دچار آسیب می‌شود و توازنش بهم می‌خورد، جهت دفع مشکل و پاشانی و پریشانی پدیدار شده، از انواع مکانیسم‌های دفاعی استفاده می‌کند. بنابر یک تقسیم‌بندی، مکانیسم‌های دفاعی روانی، بر دو نوع‌اند: مکانیسم‌های دفاعی غیر بالغانه (immature) و بالغانه (mature).

یکی از مکانیسم‌های دفاعی غیر بالغانه، عبارتست از: فرافکنی (projection). مطابق با این مکانیسم دفاعی، فرد آنچه را در خود دارد و با آن دست و پنجه نرم می‌کند، از خود به بیرون می‌افکند و به دیگری نسبت می‌دهد؛ بلکه احوال و روزگارش بهتر شود. مولانا در «فیه ما فیه» می‌گوید: «اگر در برادر خود عیب می‌بینی، آن عیب در توست که در او می‌بینی، عالم همچون آئینه است، نقش خود را در او می‌بینی - آن عیب را از خود جدا کن، زیرا آنچه از او میرنجی از خود میرنجی».

گفت: پیلی را آوردند بر سر چشمه‌ای که آب خورد. خود را در آب می‌دید و می‌رمید. او می‌پنداشت که از دیگری می‌رمد، نمی‌دانست که از خود می‌رمد. همه اخلاق بد - از ظلم و کین و حسد و حرص و بیرحمی و کبر چون در توست، نمی‌رنجی، چون آن را در دیگری می‌بینی، می‌رمی و می‌رنجی.»

بدون اینکه بخواهم دچار مغالطه «زمان پریشی» شوم و بگویم فروید همان سخنان مولوی را پس از هفتصد سال بازگو کرده، تصور می‌کنم قرابت قابل تأملی میان بصیرت و نکته‌سنجی مولانا و یکی از مکانیسم‌های دفاعی غیر بالغانه به روایت فروید دیده می‌شود. در موارد متعددی، گله کردن از عمرو و زید و آنها را دچار خبط و خطاها و گیر و گرفت‌های خرد و درشت اخلاقی و روانی انگاشتن و درباره آنها در محافل گوناگون با حرارت سخن گفتن، متضمن استفاده کردن از «فرافکنی» است. امری که البته از سلامت روانی فرد حکایت نمی‌کند؛ که پای مکانیسم‌های دفاعی غیر بالغانه‌ای در میان است.

از سوی دیگر، طنز گویی (humor)، یکی از مکانیسم‌های دفاعی بالغانه به روایت فروید است. مواجه شدن غیر مستقیم با امری و عصبانی نشدن و خویشتن‌داری پیشه کردن و طنزآزانه با آن مواجه شدن، متضمن بکار بستن این مکانیسم دفاعی است. افرادی که از بلوغ روانی برخوردارند، می‌توانند در جای خود، به نیکی از این مکانیسم روانی استفاده کنند.

حافظ که وجود شرور در این عالم، برایش مهم و جدی بود و بدل به امری عافیت‌سوز گشته و تلقی بزرگانی چون غزالی و نظامی در «نظام احسن» انگاشتن این دنیا را مقنع و موجه نیافته بود، در تقریر موضع مختار خویش، خطاب به

ایشان که دیده خطا پوش دارند و خطا را بر قلم صنع و آفرینش نمی‌بینند، از این مکانیسم دفاعی بهره می‌گیرند و طنازانه، اعتراض می‌کنند:

پیر ما گفت خطا بر قلم صنع نرفت  
آفرین بر نظر پاک خطا پوشش باد!

هر چه مکانیسم‌های دفاعی بالغانه در زندگی من و تو بروز و ظهور بیشتری داشته باشد و مکانیسم‌های دفاعی غیر بالغانه کمینه گردد و به محاق رود، آرامش درونی (inner calmness) و سلامت روانی بیشتری را تجربه خواهیم کرد.