

خودشکوفایی چیست؟

نیازهای دیگر موجود در این سلسله مراتب (ایمنی، محبت، تعلق پذیری، عزت نفس و خودشکوفایی) نیازهای روانی هستند. این نمایش سلسله مراتبی، سه موضوع اساسی را درباره‌ی ماهیت نیازهای انسان بیان می‌کند:

۱. نیازها براساس قدرت یا نیازمندیشان در سلسله مراتب قرار می‌گیرند.
۲. هرچه نیاز در مرتبه‌ی پایین‌تر سلسله مراتب قرار داشته باشد، زودتر در فرایند رشد آشکار می‌شود.
۳. نیازهای موجود در سلسله مراتب به ترتیب ارضا می‌شوند؛ از پایین‌ترین تا بالاترین، از پایه‌ی هرم تا نوک آن. اولین نکته‌ای که از سازمان سلسله

خودشکوفایی (self-actualization) «میل به بهتر و بهتر شدن نسبت به آنچه که یک فرد هست و آنچه چیزی شدن که یک فرد ظرفیت شدن آن را دارد»، در تئوری نیازهای مزلو (Maslow) بیان شده، اساساً برابر است با اهداف برای تحصیل و خلاقیت که توسط مدرسان و روان‌شناسان حمایت شده است (Burlison, 2005). به عبارت دیگر، خودشکوفایی فرایند رشد کردن به صورتی است که وابستگی به دیگران، حالت دفاعی، کم‌کاری و کم‌رویی را پشت سر بگذاریم و به سوی ارزیابی‌های معقول، جرئت آفریدن و کاویدن پیش برویم. خودشکوفایی

آیا من هم می‌توانم خودشکوفای باشم؟

سمیرا رنج بردار
کارشناس ارشد روانشناسی عمومی

مراتبی برمی‌آید، این است که نیازهای فیزیولوژیکی قوی‌ترین انگیزه‌های حاکم‌اند. نیازهای خودشکوفایی تمایلات نهفته‌ای هستند که اغلب در امور روزمره به راحتی نادیده گرفته می‌شوند. نکته‌ی دوم این است که نیازهای پایین‌تر، مثل ایمنی، مشخصه‌ی نیازهای جان‌داران غیر انسان و کودکان هستند؛ در حالی که نیازهای بالاتر، مثل عزت نفس، منحصر به انسان و مربوط به بزرگسالان هستند. نکته‌ی سوم این است که سازمان سلسله مراتبی، تصریح می‌کند که افراد پیش از

تحقق بخشیدن به استعدادها، توانش‌ها و امکاناتمان است (مزلو، ۱۹۸۷). شالوده‌ی نظریه‌ی مزلو این است که انسان‌ها در سطح ارگانیزمی نیازهایی دارند. مزلو معتقد بود که یک دسته نیاز مربوط به هم، که به رشد گرایش دارند، بر همه‌ی نیازهای دیگر حاکم‌اند و آن‌ها را در سلسله مراتبی سازمان می‌دهند که پنج نیاز نسبتاً قدرت‌مند بقا و نسبتاً ضعیف رشد را شامل می‌شود. اولین نیازها، نیازهای فیزیولوژیکی لازم برای تعادل حیاتی، آرامش و بقا هستند. همه‌ی



کسب احترام و عزت نفس، باید نیازهای فیزیولوژیکی، ایمنی و تعلق پذیری خود را کاملاً ارضا کنند. ارضای نیازهای پایین تر شرط لازم برای ارضا کردن نیازهای بالاتر است. سلسله مراتب نیازها به شرح زیر است:

نیازهای فیزیولوژیکی، نیازهای ایمنی، نیازهای محبت و تعلق پذیری، نیازهای عزت نفس، و نیاز خودشکوفایی. «خودشکوفایی انگیزه‌ای اصلی است که ۱۷ فرانیاژ (metaneads) (ارزش‌های هستی) را درهم ادغام می‌کند. این ارزش‌ها شامل درستی، خوبی، زیبایی، وحدت و یک‌پارچگی، فراروندگی دووجهی (فقط وجوه سیاه و سفید ندارند)، زنده بودن و پیش رفتن، بی‌همتایی، کمال، غایت‌مندی، عدالت، نظم، سادگی، جامعیت، جدیت، شوخ‌طبعی، خودبسنده‌گی و معناداری است» (سیدمحمدی، ۱۳۸۴).

ملاک‌های خودشکوفایی

مزلو برای مشخص کردن افراد خودشکوکا، از ملاک‌های مثبت و منفی استفاده کرد. اول این که افراد باید از آسیب روانی رها باشند. آن‌ها نباید روان رنجور یا روان پریش باشند یا به این اختلال‌های روانی گرایش داشته باشند. دوم این که افراد خودشکوکا سلسله مراتب نیازها را پشت سر گذاشته‌اند، بنابراین، بالای سطح حداقل معیشت‌اند و ایمنی آن‌ها تاکنون تهدید نشده است اما مهم‌تر از آن این که آن‌ها باید طعم محبت را نیز چشیده باشند و احساس ارزش‌مندی و احترام عمیقی داشته باشند. چون نیازهای سطح پایین افراد خودشکوکا ارضا

شده است، آن‌ها بهتر می‌توانند ناکامی این نیازها را تحمل کنند. افراد خودشکوکا حتی زمانی که گرسنه‌اند، چنانچه غذا فوراً مهیا نباشد، وحشت نمی‌کنند. آن‌ها به پول و ایمنی نیاز شدیدی ندارند؛ در حالی که افرادی که در سطح نیازهای فیزیولوژیکی عمل می‌کنند، نیاز مبرمی به آن‌ها دارند. افراد خودشکوکا احساس می‌کنند دوست‌داشتنی هستند، و از همین رو نیاز روان‌رنجور ندارند که همه آن‌ها را دوست داشته باشند. سومین ملاک برای خودشکوفایی برخورداری از ارزش‌های هستی (فرانیاژها) است. افراد خودشکوکا به دنبال حقیقت، زیبایی، عدالت، سادگی، شوخی، و سایر نیازهای هستی هستند که پیش از این درباره‌ی آن‌ها بحث کردیم. آخرین ملاک برای رسیدن به خودشکوفایی، که در عین حال تعریف مزلو از خودشکوفایی نیز هست، این است که افراد خودشکوکا از «همه‌ی استعدادها، قابلیت‌ها و توانایی‌های خود بهره‌برداری می‌کنند». به عبارت دیگر، افراد خودشکوکا نیازهای خود را برای رشد کردن، پرورش یافتن، و تبدیل شدن به آن‌چه قادر به شدن هستند، برآورده می‌سازند (سید محمدی، ۱۳۸۴).

ویژگی‌های افراد خودشکوکا

چند درصد از جمعیت خودشکوکا هستند؟ مزلو باور داشت که همه‌ی انسان‌ها استعداد خودشکوفایی دارند. برای این که افراد خودشکوکا باشند، باید نیازهای سطح پایین خود را ارضا کنند و از ارزش‌های هستی برخوردار باشند. مزلو با استفاده از این دو ملاک، حدس زد که ۱ درصد از سالم‌ترین جمعیت بزرگ‌سال،

خودشکوکا هستند.

این افراد چه ویژگی‌های مشترکی دارند؟ مزلو (۱۹۷۰) ۱۵ ویژگی را که افراد خودشکوکا دست کم تا اندازه‌ای از آن‌ها برخوردارند، فهرست کرد:

برداشت کارآمدتر از واقعیت

افراد خودشکوکا راحت‌تر می‌توانند تصنعی بودن افراد را تشخیص دهند. صورت ظاهر، آن‌ها را گول نمی‌زند و می‌توانند به صفات مثبت و منفی، که به راحتی برای اغلب افراد آشکار نیستند، پی ببرند. در ضمن، افراد خودشکوکا ترس کم‌تری دارند و در مورد امور ناشناخته احساس آرامش بیش‌تری می‌کنند.

پذیرش خود، دیگران و طبیعت

افراد خودشکوکا می‌توانند خود را

افراد خودشکوکا راحت‌تر می‌توانند

تصنعی بودن افراد را تشخیص دهند.

صورت ظاهر، آن‌ها را گول نمی‌زند

و می‌توانند به صفات مثبت و منفی،

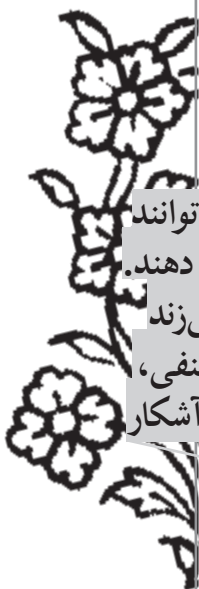
که به راحتی برای اغلب افراد آشکار

نیستند، پی ببرند

آن‌گونه که هستند، بپذیرند. آن‌ها حالت دفاعی و ظاهر ساختگی ندارند و احساس گناه نمی‌کنند؛ از ضعف‌های خود بیش از حد عیب‌جویی نمی‌کنند و زیر فشار اضطراب یا شرم بیش از حد قرار ندارند. به همین ترتیب، آن‌ها می‌توانند ضعف‌های دیگران را بپذیرند و قوت‌های دیگران آن‌ها را تهدید نمی‌کند.

خودانگیزختگی، سادگی و طبیعی بودن

افراد خودشکوکا خودانگیزخته، ساده



و طبیعی هستند. با افراد دیگر متفاوت هستند. معمولاً ساده زندگی می‌کنند؛ زیرا نیازی ندارند در پناه یک پوشش پیچیده، دنیا را فریب دهند. آن‌ها ظاهرسازی نمی‌کنند و از ابراز شادی، شغف، تأسف، خشم، یا هیجانات دیگری، که عمیقاً احساس می‌شوند، واهمه‌ای ندارند.

تمرکز بر مشکلات

چهارمین ویژگی افراد خودشکوکا علاقه‌ی آن‌ها به مشکلات خارج از خودشان است. افراد غیر خودشکوکا، خودمدارند و همه‌ی مشکلات دنیا را در رابطه با خودشان در نظر می‌گیرند؛ در حالی که افراد خودشکوکا تکلیف‌گرا هستند و به مشکلات خارج از خود هم می‌پردازند. شغل آن‌ها صرفاً وسیله‌ای برای تأمین معیشت نیست بلکه رسالت، وظیفه و هدف است.

نیاز به تنهایی

افراد خودشکوکا از ویژگی جدایی برخوردارند که به آن‌ها امکان می‌دهد تنها باشند؛ بدون این‌که احساس تنهایی کنند. آن‌ها قبلاً نیازهای محبت و تعلق‌پذیری خود را ارضا کرده‌اند؛ به همین دلیل، نیاز چندانی ندارند که دیگران آن‌ها را احاطه کنند و می‌توانند از تنهایی و خلوت خود لذت ببرند. امکان دارد افراد خودشکوکا منزوی یا بی‌علاقه به نظر برسند اما در واقع، بی‌علاقگی آن‌ها به مسائل جزئی محدود می‌شود. آن‌ها نگران رفاه دیگران هستند؛ بدون این‌که خود را در مسائل جزئی و بی‌اهمیت درگیر کنند.

خودمختاری

ویژگی مربوط دیگر، خودمختاری یا توانایی مستقل بودن از فرهنگ و محیط است. افراد خودشکوکا برای رشد به خودشان متکی هستند؛ هر چند

که زمانی در گذشته مجبور بوده‌اند از دیگران محبت و ایمنی دریافت کنند. این خودمختاری به آن‌ها امکان می‌دهد که از انتقاد مشوش نشوند و نسبت به چاپلوسی نیز بی‌اعتنا باشند.

تازگی درک مداوم

افراد خودشکوکا، برخلاف کسانی که موهبت‌ها را امری بدیهی می‌دانند، پدیده‌های روزمره مانند گل‌ها، غذا و دوستان را با نگاهی تازه در نظر می‌گیرند. آن‌ها از دارایی‌های خود آگاه‌اند و وقت خویش را در شکایت کردن از افراد کسل‌کننده و ملال‌آور تلف نمی‌کنند.

تجربه‌ی اوج Peak experience

تجربه‌ی اوج در حالت خفیف برای همه پیش می‌آید؛ هر چند که به ندرت مورد توجه قرار می‌گیرد. برای مثال، دوندگان دوی استقامت اغلب نوعی تعالی، از خود بی‌خود شدگی، یا احساس جدا شدن از بدنشان را گزارش می‌دهند. دیدن غروب یا سایر جلوه‌های طبیعت ممکن است تجربه اوج ایجاد کند. تجربیات اوج کاملاً طبیعی و بخشی از ساخت انسان هستند. افرادی که تجربه‌ی اوج دارند، در این مدت اسرارآمیز، احساس فروتنی

بیش‌تر و در عین حال احساس قدرت بیش‌تری می‌کنند.

علاقه‌ی اجتماعی

افراد خودشکوکا نوعی نگرش دل‌سوزانه نسبت به دیگران دارند و واقعاً علاقه دارند به دیگران، دوستان و غریبه‌ها کمک کنند.

روابط میان فردی عمیق

افراد خودشکوکا در کل، احساس مهرورزانه‌ی نسبت به دیگران دارند اما روابط صمیمانه‌ی آن‌ها به چند نفر محدود می‌شود و این روابط کاملاً عمیق‌اند. آن‌ها از بین افراد بسیار سالم دوست می‌گیرند و از برقراری ارتباط صمیمانه با افراد وابسته و ناپخته خودداری می‌کنند اما علاقه‌ی اجتماعی آن‌ها باعث می‌شود که با افراد کم‌تر سالم نیز احساس هم‌دلی کنند.

ساختار منش دموکراتیک

این افراد می‌توانند با دیگران، صرف‌نظر از طبقه‌ی اجتماعی، رنگ پوست، سن، یا جنسیت، صمیمی باشند. آن‌ها تشخیص می‌دهند که افراد نه‌چندان سالم، چیزهای زیادی برای ارائه دادن دارند و در حضور این افراد خاضع و فروتن‌اند؛ با این حال رفتار شرارت‌بار دیگران را به صورت

افراد خودشکوکا از ویژگی جدایی برخوردارند که به آن‌ها امکان می‌دهد تنها باشند؛ بدون این‌که احساس تنهایی کنند

منفعلاته تحمل نمی‌کنند بلکه با افراد شرور و رفتار شرارت بار مبارزه می‌کنند.

تمایز وسیله از هدف

افراد خودشکوکفا بینش خود را به جای وسیله بر اهداف متمرکز می‌کنند و چیزی را که دیگران وسیله در نظر می‌گیرند (مانند خوردن یا ورزش کردن)، اغلب به صورت هدف می‌انگارند. آن‌ها از انجام دادن هر کاری به خاطر خود آن لذت می‌برند.

شوخ طبیعی فلسفی

ویژگی برجسته‌ی دیگر، شوخ طبیعی فلسفی و غیر خصمانه‌ی آن‌هاست. این افراد کم‌تر از دیگران شوخی می‌کنند، اما تلاش‌هایشان در جهت هدفی غیر از خنداندن مردم است. آن‌ها دیگران را سرگرم می‌کنند، آگاه می‌سازند و به جای قهقهه لبخند برمی‌انگیزند.

خلاقیت

همه‌ی افراد خودشکوکفا در هنرها با استعداد یا خلاق نیستند اما همگی به شیوه‌ی خودشان خلاق‌اند. آن‌ها درک عمیقی از واقعیت و زیبایی دارند؛ عناصری که شالوده‌ی خلاقیت واقعی را تشکیل می‌دهند. خلاقیت می‌تواند از هر جا ناشی

شود؛ مثلاً یک فرد ممکن است در پختن سوپ واقعاً خلاق باشد.

مقاومت در برابر فرهنگ‌پذیری

این افراد نه ضداجتماعی و نه غیرمتعارف‌اند، بلکه خودمختارند. از ملاک‌های سلوک خودشان پیروی می‌کنند و کورکورانه از مقررات دیگران اطاعت نمی‌کنند. آن‌ها شیوه‌های عامیانه‌ای مانند لباس پوشیدن را نقض نمی‌کنند و چون سبک لباس مرسوم را می‌پذیرند، از نظر ظاهر تفاوت چندانی با دیگران ندارند. با این حال، در مورد مسائل مهم، می‌توانند به شدت برای تغییر اجتماعی برانگیخته شوند (سید محمدی، ۱۳۸۴).

رفتارهایی که خودشکوفایی را ترغیب می‌کنند

۱. زندگی را به صورت یک رشته انتخاب ببینید که همیشه به سوی پیش‌روی و رشد گرایش دارند نه پس‌روی و ترس. انتخاب پیش‌روی و رشد حرکتی است به سوی خودشکوفایی، در حالی که انتخاب پس‌روی و ترس حرکتی به دور از خودشکوفایی است.

۲. جرئت کنید متفاوت باشید.
۳. شرایطی فراهم کنید که تجربه‌های اوج را بیش‌تر داشته باشید. خود را از باورها و توهمات باطل درباره‌ی خویش خلاص کنید. دریابید در چه زمینه‌هایی استعداد ندارید و با آگاهی از آن‌ها به توانش واقعی خود پی ببرید.
۴. دفاع‌ها را شناسایی کنید و جرئت به خرج دهید که از آن‌ها دست بردارید.
۵. روراست باشید؛ مخصوصاً زمانی که تردید دارید. مسئولیت تصمیم‌گیری‌های خود و عواقب آن‌ها را بپذیرید.
۶. در خود تأمل کنید و ندای تکانه‌ی فطری را بشنوید. به ندهای دنیا گوش نکنید.

۷. به صورت عمیق، واضح، نوع دوستانه توأم با تمرکز عمیق و شیفتنگی کامل، تجربه کنید.

۸. برای کاری که دوست دارید انجام دهید، تلاش کنید و هوش خود را در انجام دادن آن به کار برید؛ خواه این کار طبابت باشد یا فرزندپروری، نواختن پیانو، کارهای تحقیقی یا ورزش (سید محمدی، ۱۳۸۴).

منابع

۱. فیست، جنس؛ جی فیست، گریگوری؛ نظریه‌های شخصیت، مترجم: یحیی سید محمدی، نشر روان، ۱۳۸۴.
۲. مارشال، ریو؛ انگیزش و هیجان، مترجم: یحیی سید محمدی، تهران، نشر ویرایش، ۱۳۸۴.

3. Maslow A. H. (1987). **Motivation and personality.** New York: Harper & Row.
4. Winslow Burselson. (2005). **Developing creativity, motivation, and self-actualization with learning systems.** International Journal of Human-computer studies.

افراد خودشکوکفا بینش خود را به جای وسیله بر اهداف متمرکز می‌کنند و چیزی را که دیگران وسیله در نظر می‌گیرند اغلب به صورت هدف می‌انگارند. از انجام دادن هر کاری به خاطر خود آن لذت می‌برند