

# خودگشودگی یا افشاگری

لطیف جعفری

عضوهیات علمی دانشگاه آزاد (آستارا)



پرونده‌های علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

خودگشودگی یا خودافشاگری می‌تواند آن چنان بی‌خطر و دور از شرایط تهدید آمیز باشد که شخصی بخواهد احساس خود را در مورد یک فیلم یا یک داستان و کتاب بگوید و یا این که بخواهد اظهار کند که چه اندازه به کتاب یا شعر علاقه دارد و یا این که چه میزان مطالعه می‌کند. یا این که برعکس می‌تواند آنچنان دشوار و دربرخی موارد تهدید آمیز باشد که بخواهیم به شخص بگوییم که خودخواهی و خودستایی او ما را به شدت ناراحت می‌کند و نمی‌گذارد به او نزدیک شویم و یا این که شخصی بخواهد بگوید که او در مورد استفاده نامشروع از اموال دولتی چندان سخت‌گیر نیست و او بارها از وسایل دولتی به نفع خود و کسان خود استفاده کرده است.

تعریف جاری خودگشودگی یا خود افشاگری بسیار وسیع است و شامل هر برداشتی است که فرد در مورد خود و توانایی‌ها و شخصیت خود دارد. برخی پژوهشگران بر این باورند که خودگشودگی شامل آن دسته از برداشتهایی است که فرد به گونه‌ای آگاهانه، مسوولانه و اختیاری با دیگران در مورد خود در میان می‌گذارد. به نظر دیگر پژوهشگران خودگشودگی، باید برای برداشتهای از فردی به کار رود که خود آن را می‌داند و دیگران احتمالاً بدان دسترسی پیدا کرده یا آن را نمی‌توانند کشف کنند. لذا می‌توان گفت خودگشودگی شامل آن دسته از برداشتهایی است که، در مورد یک نفر می‌شود، که ارادی است و اشخاص دیگر به راحتی به آنها دسترسی ندارند.

خودگشودگی به دلایل عدیده بسیار مهم است.

وقتی که ما در مورد احساسات و ادراکات خود سخن می‌گوییم به شناخت بهتری از خویشتن می‌رسیم و آگاهی بیشتری از خویش و تمایلات خویش پیدا می‌کنیم. خودگشودگی یا خودافشاگری به خودبالندگی منجر می‌شود چنانچه اشخاص باز خوردی از رفتار مابه خود ما برگردانند، مابه برخی از مشکلات و مسایلی که با آن روبرو هستیم اطلاع یافته اشتباهات خود را درمی‌یابیم. البته بدیهی است که دیگران نمی‌توانند باز خورد مناسب و صحیحی به ما رایه کنند مگر آنکه ما، خودگشودگی یا خود افشاگری داشته باشیم.

خودگشودگی یا خودافشاگری به راحتی اجازه می‌دهد که میزان گشودگی یا باز کردن خود را گسترش دهیم و با آگاهی بیشتر به مسایل پیرامون خود پردازیم، این خود به تکامل و بالندگی ما منجر می‌شود.

مثلا با گفتگو در مورد لباس یا یک کتاب مورد علاقه‌ی خود با دوستی ممکن است دریابید که او هم باشما هم عقیده است. با کندو کاونسیبی ممکن است به این نتیجه برسید که او نه تنها در مورد لباس و کتاب باشما یکسان است و یگانه می‌اندیشد بلکه در برخی موارد دیگر مثلا توجه به زیردستان، اخلاق حرفه‌ای، صداقت و دوستی باشما هم عقیده است. با آگاهی به این

هماهنگی متوجه می‌شوید که اگر مثلا بخشی از عقاید خود را با دیگران در میان بگذارید آنان نیز متقابلا ممکن است چنین کنند و شما به شخصیت و خصوصیات اخلاقی آنها پی خواهید برد. آن هم مواردی که تا این زمان برای شما ناشناخته و مبهم بود و نمی‌توانستید بر آن تکیه داشته باشید. در این عمل شما به کاهش نقاط کور و ناشناخته و افزایش نقاط گشوده یا باز خورد کمک کرده‌اید. این خود موجب بالا رفتن آگاهی و توانایی ما در مورد خود و دیگران شده و خصوصا به بالندگی ما می‌انجامد.

خودگشودگی که موجب گشودگی رفتاری و شخصیتی ما می‌شود اغلب موجب خود گشودگی یا خود افشاگری دیگران نیز می‌شود. یعنی آنان با ملاحظه گشودگی رفتاری و شخصیتی در ما، در بیشتر مواقع به گشودگی خود می‌پردازند. به این ترتیب، ماهمگی نسبت به یکدیگر گشوده و باز رفتار می‌کنیم و این خود موجب بالا رفتن دانش مادر مورد خود و دیگران می‌شود. این آگاهی نسبت به خود و دیگران کار فراگرد ارتباطی را آسان می‌کند و فرد را با آمادگی بیشتر و بهتر در کنار دیگران قرار می‌دهد.

ارتباط خود را با فردی که با او بسیار نزدیک و صمیمی هستید بخاطر آورید:





آیابه میزان قابل ملاحظه‌ای با او مسایل شخصی خود را در میان می‌گذارد؟

یابه عبارت دیگر آیا تصور می‌کنید که با او خودگشایی یا خود افشاگری بالایی استفاده خواهید کرد؟

حال در نظر آورید که در روبروی فردی که اندک آشنایی از او دارید قرار گرفته‌اید با او چگونه برخورد خواهید کرد؟ به او چه خواهید گفت و یا خواهید نوشت؟

آیا با او نیز مانند دوست نزدیکتان رفتار خواهید کرد؟

بیشترین درجه خودگشودگی در برابر دوستان و افرادی است که با آنان نزدیکی بیشتری احساس می‌کنیم. خودگشودگی ما را توانا می‌سازد که روابط خود را با دیگران عمق بخشیده و آن را به سوی غنی‌سازی سوق دهیم. اما ناتوانی در خودگشودگی یا خود افشاگری منجر به تضعیف و یا در شدیدترین حالت، منجر به مرگ رابطه بین انسان‌ها می‌شود.

خودگشودگی موجب شکل دهی نگرش مثبت بیشتر در مقابل خود و دیگران می‌شود.

و فرد را در برابر دیگران از نظر ارتباطی توانا تر از پیش می‌کند و در عین حال نگرش مثبت بیشتری را در مقابل خود و دیگران شکل می‌دهد. از سویی دیگر این دسته از افراد که بیش از حد لزوم خود را مهار می‌کنند و شرم و حیا و خجالت بر آنها غالب می‌شود

بر اثر این مهار تمایل حمله و رشدن به دیگران در آنها افزایش می‌یابد. این دسته از افراد نیاز به فراگیری این رفتار را دارند که چگونه مستقیماً احساسات خود را به دیگران منتقل کنند و آنها را در جریان آنچه حس می‌کنند و می‌اندیشند قرار دهند.

#### کودکان هم از این روش جدا نیستند:

مهارت‌های اجتماعی می‌باید توسط هر کودک به عنوان بخشی از قسمت طبیعی فراگرد اجتماعی شدن یاد گرفته شود. کودکان می‌باید تشویق شوند که احساسات خود را بیان کنند و خود را دوست بدانند و به احساسات خود توجه داشته باشند. آنها می‌باید به این نتیجه برسند که اشخاص دیگر، افرادی مثبت و مورد توجه و احترام هستند نه منابع منفی که باید از آن بر حذر بود. آنان و ما باید دیده و شنیده شویم. به عبارت دیگر می‌باید به آنان و خودمان هم زمان توجه کنیم.

"خودگشودگی مثبت" و "خودگشودگی منفی"، تواما می‌توانند موجب نگرش مثبت در مورد خود و دیگران شود. اگر ما اطلاعات مثبت در مورد خود را به دیگران منتقل کنیم و به عبارت دیگر خود را به گونه‌ای مثبت بازگشایییم. در نتیجه لذت و احساس خود را با دیگران در میان نهاده ایم و آنان را لذت خود سهیم کرده ایم. زمانی که ما به دیگری در مورد امیدها و آرزوهای خود و رویاهایی که در سر می‌پرورانیم سخن می‌گوییم، وقتی که ملاحظیات شاد و امید بخش زندگی خود را با دیگران در میان می‌نهیم و زمانی که ما تجارب و خاطرات جالب توجه و هیجان انگیز خود را مجدداً به خاطر می‌آوریم و دیگران را با خود در آنها سهیم می‌کنیم شادمانی بیشتر و قدرت بیشتری را در خویشتن احساس می‌کنیم و دیگران آن را تقویت می‌کنند آنان با پشتیبانی و تقویت خود از احساسات و تجارب ما، ما را به وجد می‌آورند و حالت خوشایند و امیدوار کننده‌ای به ما می‌دهند. "خودگشودگی منفی" نیز می‌تواند به نگرش مثبت در مورد خویشتن و دیگران بیانجامد. زمانی که ما آن توان را می‌یابیم که ویژگی‌های منفی و ناتوانی‌های خویش را به دیگران بازگو کنیم و به آنان بگوییم که شکست‌ها و اشتباهات ما چیست و کمبودهای ما چگونه بروز کرده‌اند وقتی که آنان نیز کم و بیش چنین کنند درمی‌یابیم که هیچ کس بی اشتباه و خطاناپذیر نیست در می‌یابیم که انسان کامل و بی عیب وجود ندارد و اینجاست که ما به دیگران نزدیک می‌شویم. احساس می‌کنیم که دیگر نمی‌توانیم دیگران را سرزنش کنیم که چرا چنین کرده و چنان نکرده‌اند و این خود





### خطر خودگشودگی:

بسیاری از انسان‌ها بر این باورند که خودگشودگی خطری برای آنان و زندگی آنان با دیگران دربردارد آنان از این درهراسند که طرف مقابل ازگشودگی رفتاری سوء استفاده کرده و آن را چون حربه‌ای بر علیه ایشان به کار گیرد یا اساساً گفته‌ایشان رادرك نکنند. اگر کسی عنوان کند که می‌دانی چرا می‌ترسم که به تو بگویم که هستم؟ جواب ممکن است این باشد که برای این می‌ترسم که به تو بگویم که هستم چون می‌دانم ممکن است تو از آن خوش‌نماید بدانی من که هستم و از من بپرهیزی. این چیزی است که من از آن هراس دارم.

### درواقع چنین فردی می‌گوید:

او برای خود احترام و ارزشی قابل نیست و چنین می‌اندیشد که چیزی برای در میان گذاشتن با دیگران ندارد و از این واهمه دارد که مبادا آنان به این راز بزرگ پی ببرند که او چیزی ندارد که ارزش اندیشیدن و برخورد کردن با آن وجود داشته باشد. اغلب، نبودن نگرش و احساس مثبت نسبت به خود و دیگران انسان را بر این می‌دارد که بیشتر مواقع بسته بیندیشد و کمتر خود رادر مقابل دیگران بگشاید و عمل خودگشودگی را به درستی انجام ندهد.

به نگرش مثبت در مورد کل انسان‌ها می‌انجامد. مثال: وقتی متوجه می‌شویم اشتباهاتی را که ما کرده ایم دیگری نیز به دفعات انجام داده است به خود امیدوار می‌شویم. لزومی ندارد این گونه فکر کنیم که هیچ کس نباید اشتباه کند. احساس می‌کنیم به راحتی می‌توانیم دیگران رادرك کنیم و رفتارهای آنها را توجیه کنیم. احساس می‌کنیم آدم‌ها همه بهتر شده‌اند و همه بهتر مارادرك می‌کنند. دیگر از این نمی‌ترسیم که دیگران ممکن است از اشتباهات ما سوء استفاده کنند و به ما لطمه بزنند. زندگی برای ما بسیار لذت بخش تر از گذشته می‌شود.

اما چرا در بیشتر موارد ما از گشودن خویش در نظر دیگران هراسان هستیم و از انجام آن دوری می‌کنیم. عموماً می‌توانیم بگوییم که اشخاص از گشودن خویش از آن رونگرانند و از انجام آن ابا دارند که نگرش منفی نسبت خود و در بیشتر موارد نگرش منفی تر نسبت به دیگران دارند. به عبارت دیگر وساده تر، آنان ارزشی آن چنان بالا و والا برای خود قابل نیستند، یا آنکه آنان به دیگران اعتماد نداشته و نمی‌توانند به آنان متکی شوند و در برخی موارد هر دوی این موارد بر رفتار انسان‌ها حاکم می‌شوند.

را تحت کنترل در آوریم و تصویری دگرگون بر آنچه در ما می‌گذرد بگذاریم. اگر ناراحت هستیم خود را خوشحال جلوه دهیم و اگر از شکست رقیب خود شادمان هستیم خود را مغموم و گرفته و متاثر جلوه دهیم. همه این‌ها را ما کم کم در روابط خود با دیگران می‌آموزیم و به کار می‌گیریم.

#### راهنمایی‌هایی برای خودگشودگی:

■ خودگشودگی می‌باید طبیعی و خود جوش یا با آرامش خاطر بوده نه آنکه برنامه‌ریزی شده و برخاسته از شرایط بر پایه زور و یا وابسته به عوامل دیگر باشد.

■ شاید بهتر باشد که خودگشودگی به گونه‌ای خاص انجام پذیرد تا عام، تغییر پذیر باشد تا غیر قابل دگرگونی و ثابت، آگاهی‌های شخص مقابل را افزایش دهد باشد تا تهدیدکننده برای او. به عبارت دیگر خود گشودگی نمی‌باید بر پایه تکبر، عام‌گرایی و حالات تهدید آمیز باشد.

■ خودگشودگی بهتر است فرایند دو طرفه بودن را طی کند یعنی اینکه دیگری نیز کم و بیش در مورد خود با ما سخن بگوید. در روابط بین اشخاص اگر خودگشودگی مقابل وجود نداشته

و در واقع ترس از وضعیتی که برای انسان غیر قابل کنترل باشد و او نتواند اوضاع را مطابق میل خود شکل دهد و نیز عدم اعتماد به دیگران می‌تواند موجب عدم پذیرش وضعیت خودگشودگی در مقابل دیگران شود و فرد را در لاکه از خود فرورفتن و نپذیرفتن و یا مطرح شدن از سوی دیگران فرو برد. گاه چنین اتفاق می‌افتد که این ترس از دیگران و عدم اعتماد به آنها مداوم شده و به تدریج جزئی از عادت و در نهایت شخصیت فرد می‌شود. برخی از انسان‌ها از اوان کودکی و نوجوانی طوری تربیت شده‌اند که نباید خود را نزد دیگران بگشایند چون به زبان انسان تمام می‌شود. علاوه بر این پدر و مادران به ما آموخته‌اند و یا می‌آموزند خودگشودگی مثبت خودستایی و لاف زدن است. نوعی بی ادبی است و ارزش فرد را در جامعه و در مقابل دیگران بسیار پایین می‌آورد. هم چنین دیگرانی هم که در رابطه با ما بوده‌اند موثر هستند و در برابر خودگشودگی منفی ما به گونه‌ای منفی در دیگران واکنش ایجاد می‌کنند. وقتی از دوران کودکی این گونه یاد بگیریم در بزرگسالی هم ممکن است چنین کنیم. ما حتی به تدریج بر آن می‌شویم که کاملاً احساس خود





هستند و یا از نظر عاطفی تا حدود زیادی به ما مرتبط می‌باشند. افراد جوان و مجرد خودگشودگی را بیشتر در برابر پدر و مادر و یادوستان هم جنس خود انجام می‌دهند و اشخاص متأهل بیشتر خودگشودگی را در برابر همسران خود انجام داده و این بالاترین میزان است.

■ خودگشودگی نسبتاً منفی را فقط در برابر دوستان یا نزدیکان بسیار قابل اعتماد و صمیمی باید انجام داد و هرگز در برابر افراد غریبه جنبه‌های منفی شخصیت خود را نباید گشود.

■ خودگشودگی به موضوع مورد بحث کاملاً مرتبط باشد. در خودگشودگی موفق و صمیمانه باید به موضوع مورد علاقه کاملاً توجه داشت و آنچه او می‌پسندد مطرح کردن و سپس به آنچه نمی‌پسندد و نکات منفی شخصیت خود پرداخت.

■ خودگشودگی به شخصی که خود را می‌گشاید بستگی تام دارد. عواملی چون راحتی برخورد با دیگران، رضایت ماز رابطه و ایجاد رابطه با دیگران، احتیاجات ما، فرهنگ، جنسیت، سن و... را باید کاملاً در نظر گرفت.

■ نتایج پژوهشی نشان داده است که مردان نسبت به زنان اشتیاق بیشتری در خودگشودگی و پیش دستی در آن دارند زودتر از خانم‌ها به ذکر نکاتی در مورد خود می‌پردازند و به ذکر جنبه‌های مثبت شخصیت خود تمایل کمتری در مقایسه با زنان دارند. مردان به راحتی جنبه‌های منفی شخصیت خود را با دیگران در میان می‌گذارند. در حالی که زنان در این مورد بسیار بسته‌تر عمل می‌کنند و در برابر دیگران بیشتر به جنبه‌های مثبت خود تاکید دارند.

منبع:

مبانی ارتباطات انسانی، دکتر علی اکبر فرهنگی، موسسه تایمز، جلد اول، چاپ اول بهار ۱۳۷۳.



باشد به تدریج روابط تیره شده و اثر بخشی رابطه به حد پایینی کشیده می‌شود. هیچ صفتی از گشودگی به اندازه دو طرفه بودن آن در بهبود روابط بین اشخاص تاثیرگذار نیست.

■ در مراحل اول برخورد با دیگران بهتر است به گونه ای مثبت خویشتن را مطرح کرده تا تاثیر قابل ملاحظه ای بر جای گذارد و جنبه‌های منفی خودگشودگی بعداً در مراحل آتی وزمانی که رابطه از زمان بیشتری برخوردار شد مطرح شود. توجه به زمان کاملاً در افشای جنبه‌های منفی موثر است. خودگشودگی باید در برابر کسانی باشد که احساس می‌کنیم آنان به ما نزدیک