



انسان نقابدار، انسان بی نقاب

سعید عبدالملکی

روان شناس، مشاور،

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور (تهران)

ناخوشایندی هم چون طرد شدن از طرف جامعه را به دنبال خواهد داشت و سلامت روان فرد آسیب خواهد دید. استفاده افراطی و نابجا از نقاب روشی نادرست است که در زیر به آن خواهیم پرداخت.

انواع نقاب:

۱- **نقاب اضطراری:** این نوع نقاب معمولاً در مواقعی به کار می‌رود که فرد وارد تعامل فعال با دیگران می‌شود. نوعی نقاب یاری رسان که آگاهانه توسط فرد انتخاب می‌شود. هر فردی در آغاز اجتماعی شدن اش به این مهم پی می‌برد که اگر بخواهد یک زندگی آرام و موفق داشته باشد و مورد لطف و رحمت دیگران واقع شود، بایست بر جنبه‌هایی از غرایز خود خواهانه اش پرده

نقاب: نقاب یا پرسونا (Persona) به معنی ماسکی است که باز یگران یونان قدیم به چهره می‌زدند و بدین وسیله نقش‌های متفاوت و گوناگونی از خود به نمایش می‌گذاشتند. این مفهوم را نخستین بار **کارل یونگ** روان شناس سوییسی مطرح کرد. و آن را یکی از الگوهای کهن بشر قلمداد کرد که سالیان سال برای سازش اجتماعی و پاسخ به نیازهای الگویی کهن خود تا کنون از آن استفاده می‌کرده است. به باور یونگ به کارگیری نقاب یک امر ضروری و گریز ناپذیر است. و اگر نخواهیم در مناسبات مختلف به درستی آن را به کار گیریم در ایفای نقش‌های اجتماعی خود هم چون کار، مدرسه، دانشگاه، محله، روابط روزمره و... ناتوان می‌شویم. که این امر تبعات



۳- نقاب نازک: گاهی نقاب هم چون پرده‌های سفید و توری شکل آن چنان نازک و روشن است که بدون کنار زدن آن هم می‌توان به راحتی چهره‌ی واقعی فرد را مشاهده کرد. گاهی نیز نقاب می‌تواند هم چون یک زره جنگی ضخیم باشد. که فرد با آویختن آن، امکان هر نوع برقراری و تعامل با دنیای اطراف را از خود می‌گیرد. این نقاب پر ضخامت و غیر قابل نفوذ فرد را تسخیر می‌کند و "خود" واقعی او را در هزار توی پرده‌ها و حجاب‌ها مخفی می‌سازد و او را در یک جهان کاملاً شخصی،

پوشی کند و بخش بزرگی از امیال آزادی خواه و لجام گسیخته اش را به نفع دیگران کنار بگذارد.

۲- نقاب اجباری: گاهی نقاب تحمیلی است. یعنی فرد، گروه یا سازمانی، شخص را وادار می‌کنند که چنین یا چنان باشد. در این جانقلاب حالت اجباری پیدامی‌کند. در واقع فرد تسلیم نقاب پیشنهادی می‌شود و مجبور به اجرای نقش است. این نوع نقاب به مرور زمان فرد را دچار از خود بیگانگی می‌کند و مجال ابراز "خود" واقعی اش را از او می‌گیرد.

انفعالی و تنها به حال خود رها می‌کند.

هر انسانی از دوگونه شخصیت برخوردار است:

الف: شخصیت خصوصی

ب: شخصیت اجتماعی

شخصیت خصوصی: همه‌ی انسان‌ها یک شخصیت خصوصی و قلمرو شخصی دارند که در خلوت یا چار دیواری خانه خود قادر به نمایاندن آن هستند. این حالت شامل تمام آن چیزهایی است که متعلق به خود فرد است و لزومی ندارد دیگران از آن اطلاع پیدا کنند. در این حوزه‌ی خصوصی فرد بدون استفاده از هر نوع نقاب و صرفاً بر اساس خود واقعی اش زندگی می‌کند. تنها در این حوزه است که فرد مجاز است امیال، خواهش‌ها، زشتی‌ها، زیبایی‌ها و در یک کلام کلیت وجود خود را آن گونه که دوست دارد بی‌پروا بروز دهد.

۵- شخصیت اجتماعی: ماسک یا صورتکی است که فرد در عرصه اجتماع به چهره می‌زند تا بدین وسیله هم‌رنگی و سازگاری خود را اعلام کند. شخصیت (نقاب) اجتماعی زمانی شروع به کار می‌کند که فرد به اصطلاح عام شال و کلاه می‌کند، ظاهر خود را می‌آراید، لباس بر تن کرده و عازم کوچه و خیابان یا محل کار خود می‌شود. به عبارت دیگر شخصیت اجتماعی

جنبه رسمی و قراردادی شخص با دنیای بیرون است. در این حالت نقاب بیشتر جسمانی و صوری است و بسته به مکان و زمان متفاوت است.

همه ما در عرصه زندگی بازی گر هستیم. هم چون بازیگران سینما و تلویزیون، که بسته به محتوای فیلم نامه، جایگاه و نمایش‌های فیلم، گریم متفاوتی روی آنها صورت می‌گیرد و تظاهرات خاصی را باید از خود به نمایش بگذارند و آن گاه که در ایفای نقش خود کوتاهی می‌کنیم ناگهان صدای قطع شدن را می‌شنویم و آن زمانی است که شخصیت مناسب رابه درستی بکار نگرفته ایم.

۶- انسان نقابدار: شخصی که مرز بین شخصیت خصوصی (حوزه شخصی) و شخصیت اجتماعی (حوزه عمومی) را بر هم زده است و در هر حوزه از یک ماسک استفاده می‌کند و در قبال صمیمی‌ترین و نزدیک‌ترین اطرافیان تا غریبه‌ترین و دورترین آنها یک نوع رفتار و واکنش نشان می‌دهد. چنین کسی به خاطر حل شدن در نقاب مورد استفاده‌ی خود توان فرق گذاشتن بین خود واقعی و خود ساختگی اش را ندارد. در نتیجه در همه حال در چارچوب همان نقاب یا قاب عکسی که برای خود ساخته است ظاهر می‌شود.

۷- انسان بی نقاب: چنین کسی از خود واقعی اش غافل نیست. وی اساساً شخصیت خود را زمانی به کار می‌گیرد که ضرورت اقتضاء می‌کند. انسان بی نقاب خودش را از طریق قاب عکس به دنیا ارایه نمی‌کند. بلکه ضمن حفظ سازگاری اجتماعی و ملاحظه مرزهای دیگران، خود واقعی اش را به نمایش می‌گذارد و به اظهار خودش آن چنان که هست، نه بیشتر و نه کمتر، باور دارد. چنین فردی از یک انعطاف پذیری ویژه برخوردار است به گونه‌ای که در هر مکان و زمانی رفتار خاص از خود نشان می‌دهد البته نباید این قبیل افراد را با افراد متظاهر و ریاکار که برای دست یابی به خواسته‌های نامعقول خود به ایفای رل‌های بیمار گونه می‌پردازند، اشتباه گرفت مثلاً در مواجهه با یک کودک، کودک درون را نمایان می‌سازد و در برخورد با یک بزرگسال به زبان اوسخن می‌گوید. در قبال همسرش یک وظیفه انجام می‌دهد و در قبال سایر اطرافیان وظیفه‌ای دیگر.

۸- آسیب شناسی نقاب: استفاده از نقاب به همان اندازه که مفید و ضروری است، خطرناک نیز می‌تواند باشد. خطر جدی زمانی است که فرد با نقاب ساختگی خود یکی می‌شود یعنی





آن صورتک کاذب جایگزین خود واقعی او می شود. در این حال فرد یک بعدی می شود و ابعاد دیگر وجود او از روند اظهار وجود و شکوفایی باز می ماند. از این رو بزرگترین ضربه ای که یک نقاب ضخیم و غیر قابل نفوذ به شخص می زند در مرحله اول ممانعت از خود شکوفایی است و در مرحله بعدی آسیب پذیر کردن او در برابر رویدادهای استرس زای زندگی است. اگر منش انسان بیش از اندازه نقاب را حمایت کند و به او مجال حضور بدهد، فرد صرفاً در جهت ایفای نقش اجتماعی خود می کوشد و از عواطف و احساسات دورنی خود غافل می ماند و هر چه این مساله شدت بیشتری داشته باشد فرد را به مرور زمان از خود بیگانه می کند. تمام انسان های یک بعدی و جزم اندیش که حاضر نیستند به هیچ وجه اندکی از باورهای مقطوع خود عقب نشینی کنند و با ایده ها و رفتارهای خود خواهانه و استبدادی موجبات آزردهی اطرافیان را فراهم می سازند، یک صورتک جعلی برای خود درست کرده اند که این صورتک جعلی به شکل یک منش ورم کرده در آمده است. نرم افزار روانی آنها با انقباض مواجهه شده و به گونه ای نامتعارف و غیر معمولی از مکانیزم دفاعی واکنش وارونه یا ظاهر سازی استفاده می کنند.

چرا نقاب؟

محیط نا ایمن: یکی از عمده عواملی که باعث می شود فرد از نقاب استفاده کند، فقدان امنیت روانی و اجتماعی است. معمولاً جوامعی که از وجود یک محیط امن و شاداب محروم اند از فضای روان شناختی مطلوبی نیز بهره مند نیستند. از این رو برای کسب امنیت خود و دور کردن ترس و اضطراب پشت نقاب خود پنهان می شوند. در واقع نقاب در این جوامع صرفاً به عنوان یک ساز و کار دفاعی به کار می رود. دروغگویی، ظاهر سازی، غیبت، تهمت و... از جمله این رفتارهای دفاعی است. شرایط ارزش: شرایط ارزش اشاره به ارزش ها و باید و نیاید هایی دارد که توسط داوران محیطی تعیین می شود. و شخص مجبور است برای کسب محبوبیت و توجه دیگران از طرفی و ارضاء نیازهای درونی خود از طرف دیگر، به پذیرش آن تن دهد. معمولاً جامعه از فرد انتظار دارد آداب و رسوم اجتماعی را رعایت کند و به قوانین و مقررات احترام بگذارد با این حال فرد زمانی خود را مفید و محترم و ارزشمند می داند که مطابق خواست دیگران رفتار کند. خودشیفتگی: گاهی شخص از نقاب به عنوان ابزاری جهت

استثمار کردن دیگران استفاده می کند. این حالت بیشتر در افراد خود شیفته که خود را برتر از دیگران می دانند و همواره در پی سلطه گری هستند دیده می شود. از طرف دیگر افراد خود شیفته گاهی چنان به ظاهر خود حساس می شوند و به قاب خود ایمان پیدا می کنند که بعد از چندی واقعاً به قاب تبدیل می شوند و هم چون مانکن مغازه ها برای تایید گرفتن، خود را در معرض دید عموم قرار می دهد. فرد خود شیفته هر اس از آن دارد که اگر خود واقعی اش را افشا کند از ابراز محبت و دوستی دیگران محروم می شود و به خواسته ها و آرزوهایش نمی رسد. یک الگوی درمانی: نقاب لزوماً یک اختلال روانی نیست. اما اگر یک انسان نقابدار را در نظر بگیریم که توسط نقاب خود تسخیر شده و توان آزاد کردن خود از این زندان تاریک را ندارد و نرم افزار روانی اش به شکلی مرموز به خطر افتاده است به گونه ای که از تحقق بخشیدن به توانش ها و استعدادهای درونی خود ناتوان شده است و عملاً پیشرفتی در موجودیت و وضعیت او به چشم نمی خورد و به سان یک گودال آب در جای خود ساکن مانده و در شرف خشک شدن است، چنین فردی نیازمند یک دوره روان درمانی راجرزی است. کارل راجرز روانشناس آمریکایی نخستین کسی بود که نقاب را به عنوان یک مشکل بالینی تلقی کرد و آن را مانعی در راه خود شکوفایی و انسان شدن می دید. وی با ایجاد نظریه روان درمانی تحت عنوان نظریه درمان شخص محوری در مسیر حل کردن این معضل گام برداشت. به زعم راجرز انسان نقابدار بر آیندی از شرایط نامساعد

ارزش‌های شخصی افراد و آزادی انتخاب آنها تاکید می‌کند. به اعتقاد یونگ و راجرز شخصیت واقعی هر انسانی در پشت نقاب او قرار دارد. از این رو هنگامی که شخصی به فروپاشی نقاب خود اقدام می‌کند در مسیر یک تولد دوباره قرار می‌گیرد و انسان جدیدی متولد می‌شود که تا این زمان در پس نقاب خود پنهان شده بود. در نهایت نتیجه می‌گیریم که در قاموس روان‌شناسی شخصیت و روان‌پزشکی خود شکوفایی عبارت از حرکت انسان



نقابدار به سوی انسان بی‌نقاب شدن است.

زندگی اجتماعی و فرهنگی است. به باور او محیط باوضع کردن شرایط، ارزش فرد را بر سر تقاطع قرار می‌دهد و در نهایت او را مغلوب خود می‌کند که تن به قبول شرایطی بدهد که بر خلاف باورها و خواست‌های درونی او می‌باشد. در نتیجه شخص از جامه عمل پوشانیدن به ارزش‌ها و آرمان‌های خود باز می‌ماند. تولد انسان جدید: نظریه شخص محوری راجرز بر بها دادن به



منابع:

- ۱- انسان و سمبول‌هایش، کارل یونگ، ترجمه محمود سلطانی، نشر جامی ۱۳۸۴
- ۲- خودشناسی باروش یونگ، مایکل دانیلز، ترجمه اسماعیل فصیح، نشر فاخته ۱۳۷۲
- ۳- هنر انسان شدن، کارل راجرز، ترجمه مهین میلانی، نشر فاخته ۱۳۷۲
- ۴- نظریه‌های شخصیت، شولتز، ترجمه سید محمدی، نشر روان، ۱۳۸۴
- ۵- جهان‌هولوگرافیک، مایکل تالبوت، ترجمه داریوش مهرجویی، نشر هرمس، ۱۳۸۶