

مولانا و راجرز

«مولوی» و «راجرز»، دو شخصیت برجسته‌ای هستند که اگرچه به لحاظ تاریخی، حدود هفت قرن از یکدیگر فاصله داشتند، اما دیدگاه‌های زیبایی از «فرآیند انسان‌شدن» را ارائه داده‌اند. «مولوی» انسان‌گرایی معنوی‌نگر، ضمن نگاهی رازآلود و حیرت‌زا به انسان، با صفای آینده‌باطن و انقلاب درونی خویش، توانست گام‌هایی تا رسیدن به انسان کامل را ناباورانه بردارد و الگویی شد که نام، آثار و اشعارش، قرن‌هاست آتش به خرمین سوختگان عالم می‌زند و «راجرز» انسان‌گرایی تجربی‌نگر، در روزگار قحطی انسان، از خودشکوفایی و «هنر انسان‌شدن» سخن گفت و نقش جامعه را در خودشکوفایی، امری کلیدی معرفی کرد و بر این باور بود که در جوامعی که شخص از هم‌خوانی، توجه مثبت بی‌قید و شرط و همدلی برخوردار باشد، می‌تواند به سوی خودشکوفایی پیش‌رود. اما از منظر «مولانا»، رسیدن به نور خدایی و اشراق و شهود باطنی، پایان نقطه‌ی خودشکوفایی‌ست که مراحل آن در سلسله‌مقالات پیش‌رو به‌گونه‌ی زیبایی مورد تحلیل روان‌شناختی قرار گرفته است.

منشور خودشکوفایی

می‌رود، پخته‌تر و ماهرتر می‌شود. چنین شخصی به هیچ‌یک از هیجانات و احساسات خود، «نه» نمی‌گوید و به سرکوب آن‌ها نمی‌پردازد، بلکه طبق مشی تجربه‌پذیری خود، به آن‌ها، اجازه‌ی بروز و ظهور می‌دهد، البته مشروط بر این که حقوق دیگران تباه نشود. شخص کامل نسبت به احساس‌های مثبت مانند ترس و درد، جرأت و دلسوزی و احساس‌های منفی، گشوده است. این افراد از نظر احساسی نیز عاطفی‌ترند زیرا دامنه‌ی وسیع‌تری از هیجان‌های مثبت و منفی را می‌پذیرند و آن‌ها را با شدت بیش‌تری احساس می‌کنند.

به عقیده «راجرز»، شخص کامل، نتیجه‌ی مطلوب رشد روانی و تکامل اجتماعی‌ست. از دیدگاه او، افرادی که از نظر روانی، سالم هستند، می‌توانند، افراد دیگر و رویدادهای موجود در محیطشان را همان‌گونه که هستند، درک کنند. این افراد، آزادانه نسبت به تمام تجربیات، گشوده هستند زیرا به‌نظرشان هیچ‌چیزی برای خودپنداره‌شان تهدیدکننده نیست و نیازی به دفاع کردن از هیچ تجربه‌ای به‌وسیله‌ی انکار یا تحریف ندارند زیرا در کودکی، توجه مثبت نامشروط دریافت کرده و مجبور به یادگیری شرایط ارزشی نبوده‌اند. آنان توانایی به‌کارگیری تمام تجربیات را دارند، قادر به پرورش تمامی جنبه‌های زندگی‌اند و گرایش به شکوفایی را برآورده می‌سازند و سرانجام می‌توانند به‌سوی «زندگی خوب»، پیش‌بروند. به‌عقیده‌ی راجرز: «زندگی خوب یک مقصد نیست، بلکه یک مسیر است.»

۲- زندگی هستی‌دار: جاری‌بودن زندگی و زیستن در این‌جا و اکنون، دومین ویژگی یک شخص با کنش کامل است. پویایی، سرزندگی و نشاط، جزو لاینفک چنین شخصی‌ست. او مدام در حال تغییر و تحول است به‌گونه‌ای که لحظه‌ی بعدش با لحظه‌ی قبلش، یکسان نیست، یعنی بالنده‌تر و رشدیافته‌تر شده است.

«راجرز» وجود هشت ویژگی عمده‌ی زیر را لازمه‌ی تحقق‌بخشیدن به خویشتن در انسان می‌دانست که درواقع، از ویژگی‌های بارز خودشکوفایی نیز می‌باشد:

۳- اعتماد به ارگانسیم خود: «راجرز» معتقد است اشخاص کامل، به ارگانسیم خود به‌عنوان یک کل منظم و سازمان‌یافته اعتماد دارند. همین امر به‌جای اتکاء به دیگران، آنان را به خودشان متکی می‌کند. این افراد، خودتصمیم‌گیرنده هستند. در موقع تصمیم‌گیری، به‌جای مراجعه به دیگران، به تجربه، عقل، احساس، شهود و تخیل و به‌طور خلاصه به تمام جنبه‌های شخصیت که در پیش‌برد امور، نقش فعالی بازی می‌کند، مراجعه و کسب تکلیف می‌کنند اما این «خودبستگی» و «خودمختاری» موجب نمی‌شود تا برای دیدگاه و نظر دیگران، ارزش و احترام قائل نشوند.

۱- آمادگی برای کسب تجربیات جدید: از نظر «راجرز»، انسان با کارکرد کامل، طبق ضرب‌المثل «هرچه پیش آید، خوش آید» به استقبال تجربه‌های جدید می‌رود. او موضع دفاعی در برابر امور جاری زندگی ندارد، بلکه در مسیری که می‌رود، با موانع و مشکلات دست‌وپنجه نرم می‌کند و با آن‌ها وارد چالش می‌شود و در این راه هرچه پیش

فرشته‌ی نجات

دندان‌هایم خیلی درد می‌کرد. بیش از آن نمی‌توانستم دردش را نادیده بگیرم. سرانجام ترس از دندان‌پزشک را فراموش کردم و تصمیم گرفتم برای درست کردن دندان‌هایم، دست به کار شوم. اما چگونه؟ من سال اول دانشکده بودم و با درآمد کار نیمه‌وقت، زندگی روزمره‌ام را نیز به‌سختی اداره می‌کردم.

شاید می‌توانستم دندان‌ی را که از همه خراب‌تر بود، درست کنم. وقتی چند دقیقه‌ای روی صندلی نشستم و دندان‌پزشک، دندان‌هایم را معاینه کرد، به من گفت: «دندان‌هایت در وضع بدی‌ست اما نگران نباش! من آن‌ها را برایت درست می‌کنم.»

گفتم: «نه، شما این کار را نخواهید کرد چون نمی‌توانم از عهده‌ی مخارج آن برآیم.» و شروع به پایین آمدن از صندلی کردم.

- چه کار می‌کنی؟
- «به شما گفتم که پول ندارم.»
- شما دانشجوی دانشکده هستید. این طور نیست؟
- «بله، چه فرقی می‌کند؟»
- حتماً پس از چند سال فارغ‌التحصیل می‌شوید.
- «امیدوارم»
- و آن وقت انتظار دارید شغلی به‌دست آورید.
- «برنامه‌ام همین است.»

- خوب، آن وقت دستمزد مرا خواهید پرداخت. در این مدت، به درس و کلاس‌تان توجه داشته باشید و کار دندان‌پزشکی را به من محول کنید.

از آن روز به بعد، هر هفته مرتب به مطب او می‌رفتم تا این که تمام دندان‌هایم درست شد و او با بازدید مرتب، آن‌ها را سالم و مرتب نگاه داشت. پس از پایان تحصیلاتم، شغلی به‌دست آوردم و در مدت چند ماه، صورت حسابش را پرداختم.

۴۰ سال بعد، یادگرفتم این مرد را «فرشته‌ی نجات» خطاب کنم. این‌ها افراد ناشناسی هستند که وقتی به آنان نیاز داری، یک‌باره از محلی نامعلوم، ظاهر می‌شوند.

«وارداوان»

گردآوری و تنظیم: میترا موحدی

۴- آزادی انتخاب: به‌نظر «راجرز»، یک شخصیت سالم، مدام این احساس را دارد که برای زندگی کردن به هر شیوه‌ای که دوست‌دارد، آزاد است. این آزادی در وهله‌ی نخست، بیش‌تر جنبه‌ی درونی دارد. چنین فردی با این نگرش که اراده‌ی او محور انتخاب‌ها و تصمیم‌هاست، احساس قدرت و لذت می‌کند و به این باور رسیده که زمام آینده، در اختیار اوست و زندگی‌اش با انتخاب و فرماندهی خودش رهبری می‌شود.

۵- خلاقیت: ویژگی دیگر یک انسان خودشکوکا از نظر «راجرز»، خلاق و زایشگر بودن است. به‌زعم او، فردی که درنهایت بلوغ روانی قرارداد، ایستا و ساکن نیست، بلکه انسانی زاینده است. در زمینه‌ی تفکر، حل مسأله و هم‌چنین امور جاری، به آفرینش راه‌کارهای جدید و کارآمد دست‌می‌زند و پیوسته فرآورده‌های نو و بدیع برجای می‌گذارد. افراد خلاق، تمایل دارند در فرهنگ خود به شیوه‌ای سازنده زندگی کنند، در حالی که عمیق‌ترین نیازهای خود را نیز ارضا می‌کنند. درواقع، آنان در جامعه‌ی زندگی می‌کنند که خود، عضوی از آن به‌شمار می‌آیند اما دنباله‌روی آن نیستند.

۶- فروپاشی نقاب: مفروضه‌ی «نقاب» در تئوری «راجرز»، از اهمیت فوق‌العاده‌ی برخوردار است. به اعتقاد او نقاب یا ماسک، مانع بزرگ تحقق خود است. فردی که یک صورتک دروغین به چهره دارد، قبل از آن که به ابراز شخصیت واقعی خود پرداخته باشد، به جعل شخصیت خود دست زده است. چنین شخصی از نظر «راجرز» تا زمانی که به فروپاشی نقاب خود اقدام نکند، در مرحله‌ی «دفاع» به‌سر می‌برد و نمی‌تواند به کارکرد کاملی دست‌یابد و کسی که دست به کنارزدن نقاب می‌زند، درواقع به تولد شخصیتی واقعی و جدید کمک می‌کند که تا آن زمان، در پس یک نقاب به‌سر می‌برده است.

۷- درک و پذیرش خویشتن واقعی: در این مرحله فرد، خودش را با تمام نقاط قوت و ضعف می‌پذیرد. البته این امر، مستلزم این است که فرد به «ندای درون» خود گوش بسپارد و خویشتن را همان‌گونه که هست، بپذیرد.

۸- درک و پذیرش دیگران: افراد خودشکوکا از منش دموکراتیک برخوردارند؛ دیگران را می‌پذیرند و برای نگرش‌ها و احساسات آنان، ارزش و احترام قائل‌اند. این رفتار آنان، همه‌ی افراد جامعه اعم از مرد، زن، فقیر، ثروتمند، بی‌سواد، تحصیل کرده، مخالف و موافق را دربرمی‌گیرد.

ادامه دارد...



سعید عبدالملکی

روان‌شناس و مشاور

s_abdolmalaki@yahoo.com

جهت تهیه‌ی کتاب، با دفتر مجله تماس بگیرید.

