

خودشکوفایی چیست؟ افراد خودشکوفا چه ویژگیهایی دارند؟

واژه خود شکوفایی که برای نخستین بار توسط کورت گلدشتاین مطرح شد، به معنای انگیزه درک همه توانمندی های بالقوه فردی است. این واژه از روانشناسی انسان گرا برخاسته است و بسیاری از روانشناسان این حوزه تعاریف و کارکردهای مختلفی از آن ارایه داده اند.

دستیابی به خودشکوفایی تا حدی حایز اهمیت است که آبراهام مزلو آن را به عنوان یکی از نیازهای اساسی انسان در راس هرم نیازها قرار می دهد. مزلو مطرح می کند که انسان تمایل دارد همانی باشد که می تواند. ارضا این نیاز سبب می شود فرد سلامت روانی بالاتری داشته باشد، خلاق باشد و بتواند با پیش آمدهای محتمل زندگی تا حد نسبتاً مطلوبی به خوبی برخورد کند.

به اعتقاد مزلو، تعدادی نیازهای ذاتی وجود دارند که رفتار هر فرد را فعال کرده و هدایت می کنند. این نیازها غریزی هستند، یعنی ما مجهز به آنها به دنیا می آئیم، اما رفتارهایی که برای ارضاء نیازها به کار می بریم نه ذاتی بلکه اکتسابی اند، بنابراین ارضاء آنها از فردی به فرد دیگر می تواند کاملاً متفاوت باشد. از دیگر ویژگی های این نیازهای همگانی قرار گرفتن آنها در یک ترتیب سلسله مراتب است. مزلو این نیازها را با توجه به سلسله مراتب آن در یک هرم توضیح می دهد:

(۱) نیازهای فیزیولوژیک

(۲) نیاز به ایمنی

(۳) نیاز به عشق و تعلق داشتن

(۴) نیاز به احترام

(۵) نیاز به خودشکوفایی

به اعتقاد مزلو نیازهای مراتب بالاتر ظاهر نمی شوند تا زمانی که نیازهای رده های پائین تر حداقل تا حدودی ارضاء شوند. به عنوان مثال شخصی که گرسنه است و به خاطر ایمنی خود در وحشت است نیاز به عشق و تعلق اولویت او نخواهد بود. البته او اشاره می کند که این سلسله مراتب در مورد همه افراد صادق نیست. در طول تاریخ همواره مردمانی یافت می شوند که خود را وقف یک آرمان کرده و با کمال میل هر چیزی از جمله زندگی خود را فدا کرده اند و آشکارا نیازهای سطح پائین تر را رها کرده اند.

پژوهشهای مزلو در مورد بهترین و سالم ترین افرادی که او توانست پیدا کند، اگر چه بسیار اندک بودند، نشان داد این افراد در ویژگی های خاصی مشترکند. این ویژگیها چه بودند؟ با ویژگیهای افراد خودشکوفا آشنا شوید و پس از آشنایی با هر ویژگی، این خصوصیت را در خودتان نمره گذاری کنید:

ویژگیهای افراد خودشکופا:

۱- ادراک بسیار کارآمد و عمیق از واقعیت

افراد خودشکופا واقع گرا هستند و قادرند جهان پیرامون و مردمان دیگر را به طور روشن و عینی درک کنند، بدون آنکه ادراکشان تحت تأثیر ترسها، نیازها یا تفسیرهای غلط و تحریف شده قرار بگیرد. آنها واقعیت را همانگونه که هست می بینند نه آنطوری که می خواهند یا نیاز دارند.

۲- پذیرش خود، دیگران و طبیعت بطور کلی

آنها خود را همانطور که هستند می پذیرند نه آن طور که دوست داشتند باشند. کمبودهای خود را نه به چشم نقص بلکه به دیده ویژگی های طبیعی هر انسانی می نگرند.

از تصنع و جبهه گیری های دفاعی دور هستند و طبیعت و ذات خود را با تمام کمبودها پذیرفته اند. به نقل از مزلو "از آب به خاطر خیس بودن و از سنگ به خاطر سخت بودن گلایه نمی کنند."

با این حال، اگرچه افراد خودشکופا باور دارند که ذات وجود کمبودها امری گریز ناپذیر است اما در برابر عادات و رفتار قابل تغییر و نامطلوبشان احساس مسئولیت می کنند و تلاش می کنند که آنها را تغییر دهند.

۳- خود انگیختگی، سادگی و طبیعت گرایی

فرد خودشکופا همیشه در هر شرایطی در پی برآوردن خواسته دیگران نیست. او شخصیتی است با این قابلیت که آنچه به اعتقاد خویش خوب است و ملموس با طبیعت اوست انجام می دهد، چرا که افراد خودشکופا در عقاید و آرمان هایشان فرد گرا هستند، اما لزوماً در رفتارشان نامتعارف نیستند. فرد خود شکوفا سعی می کند به دیگران آسیبی نرساند ولی در عین حال به آنچه، خودش به درستی آن اذعان دارد، احترام می گذارد، آنها از اینکه خودشان باشند احساس امنیت می کنند.

۴- تمرکز بر مسئله خارج از خویشتن (مسئله محور بودن)

یک فرد خودشکوپا عموماً و به شیوه ای محکم و قوی، خارج از خویشتن بر روی مسائل متمرکز می شود، او از مشکلاتی که به واسطه دیگران، جامعه و محیط ایجاد می شود آگاه است و مایل است این مشکلات را کاهش دهد، افراد خودشکوپا احساس رسالتی دارند که نیروی خود را صرف آن می کنند. احساس تعهد نسبت به یک کار، آرمان یا خدمت، لازمه خودشکوفایی است.

۵- توانایی تنها ماندن، نیاز به خلوت

یک فرد خودشکوکا با همه علاقه ای که به بودن با دیگران دارد، گاه می خواهد با خود خلوت کند و به عبارتی نیاز به تنهایی دارد. این فرد از با خود بودن نیز لذت می برد و لزومی نمی بیند که همیشه افراد زیادی دور او جمع باشند. او می تواند علیرغم داشتن دوستان صمیمی استقلال خود را نیز حفظ کند.

۶- خودمختاری یا استقلال شخصی

یک فرد خودشکوکا این توانایی را دارد که کارهایش را به خاطر خویش انجام دهد و تصمیم گیریهایش بنا به خواسته و میل خودش باشد. او کیستی و چیستی خود را باور دارد.

۷- حفظ و تداوم شادابی و نشاط و تقدیر و لذت بردن از هر آنچه موجود است

فرد خودشکوکا لذت را به گونه ای ساده، بی تکلف و طبیعی تجربه می کند. برای مثال غروب خورشید همیشه برای این فرد زیباست و تازگی خود را دارد. او به دنبال فرصتی است که همواره این زیباییها را تجربه کند و از آن لذت ببرد، در حالیکه برای افراد دیگر همین تجربه می تواند کهنه شود و تازگی خود را از دست دهد. فرد خودشکوکا قادر است هنوز بازیهای را که در کودکی انجام می داده، انجام دهد و به شیوه سالها پیش از آن لذت ببرد. این فرد از آنچه دارد، همواره لذت می برد.

۸- تجربه های عرفانی یا اوج

افراد خودشکوکا با لحظه های جذبه و بی خودشدگی آشنا هستند، که بی شباهت به تجربیات عمیق مذهبی و عرفانی نیست. مازلو این رویدادها را تجربیات اوج می نامید که طی آن خود، متعالی شده و شخص بصورت عالی، خود را قدرتمند، مطمئن و مصمم احساس می کند.

۹- علاقه اجتماعی

افراد خود شکوکا نسبت به همه انسان ها احساس همدلی و همدردی دارند. آنها در مورد انسان های اطرافشان آگاه و حساس هستند، آنها را درک می کنند و دوست دارند به آنها کمک کنند.

۱۰- روابط بین فردی عمیق

افراد خودشکوکا نسبت به دیگر افراد، روابط عمیق تر و ژرف تری با دیگران برقرار می کنند. این افراد گرایش به برگزیدن دوستانی دارند که از لحاظ ویژگیهای شخصیتی مثل خود آنها باشند. آنها قادر به برقراری عشق های برتر انسانی و شناسایی روابط عمیق و کامل هستند.

۱۱- ساختار شخصیتی دموکراتیک

افراد خودشکوفاتساوی طبیعی انسان‌ها را باور دارند. آنها اعتقاد دارند که انسان‌ها حق بیان دارند و هر فرد نقاط ضعف و قدرت خود را داراست. افراد خودشکوفاتشکیبا و پذیرا هستند و هرگز تعصب نژادی، عقیدتی و اجتماعی نشان نمی‌دهند و به دیگران فخر نمی‌فروشند.

۱۲- تفاوت قائل شدن بین نتیجه و عمل، خوبیها و بدیها

افراد خودشکوفابین نتیجه و عمل تمایز قائل می‌شوند. خوب و بد را تشخیص می‌دهند و قضا یا را به نحوی که سبب آزار خودشان و دیگران شود پیچ و تاب نمی‌دهند.

۱۳- شوخ طبعی فلسفی، اندیشمندانه و غیرخسمانه

افراد خودشکوفاز شوخ طبعی لذت می‌برند. آنها دوست دارند بخندند و دیگران را نیز شاد نمایند. اما نه به قیمت آسیب رساندن به دیگران و ضایع نمودن حقوق آنها، این افراد عموماً در یک حالت شاد قرار دارند اگرچه قادر هستند که در جای خود بسیار جدی باشند.

۱۴- خلاقیت

افراد خودشکوفاقادرند در منتهای خلاقیت باشند. خلاقیت میتواند در ابعاد مختلفی به ظهور برسد. مانند نوشتن، سخنرانی، نواختن موسیقی و یا هر چیز دیگری. در واقع خودشکوفایی خلاقیت را در خود دارد. بنابراین، خلاقیت به شیوه‌های مختلف قابل تجربه کردن می‌باشد.

۱۵- پایداری و ایستایی در فرهنگ پذیری، تفوق و برتری یافتن بر هر فرهنگی خاص

مزلو اعتقاد دارد، فرد به نوعی ورای فرهنگ جامعه قرار دارد. از این رو افراد خودشکوفاخودانگیخته، مستقل و خودبسنده‌اند. آنها احساس می‌کنند که آزادند تا در برابر هر گونه فشار اجتماعی و فرهنگی مقاومت نمایند. آنها آشکارا، بر علیه هنجارهای فرهنگی مقاومت نشان نمی‌دهند یا قوانین اجتماعی را زیر پا نمی‌گذارند، بلکه توسط طبیعت خودشان هدایت می‌شوند نه بوسیله سخت‌گیرهای فرهنگشان. از طرفی فرد خودشکوفاقادر است به نحوی بی‌طرف به ارزیابی فرهنگ جامعه اش بپردازد و آنچه بهترین است برای خودش و کسانی که برای وی مهم هستند برگزیند.

۱۶- پذیرفتن کاستی و نقصان

افراد خودشکوفابر این واقعیت واقفند که کامل و بی‌نقص نیستند. آنها انسانی در کنار سایر انسان‌ها هستند و نیاز به رشد و کامل شدن دارند. آنها می‌دانند که همواره در زندگی چیزهای جدیدی وجود خواهد داشت که بایستی یاد گرفته شود تا سبب رشد فرد گردد. شخص خودشکوفابا خود احساس راحتی می‌کند و هرگز از کوشش دست نمی‌کشد.

بطور کلی افرادی که به خودشکوفایی رسیده اند می توانند آینده مبهمی که ناشناخته است را تحمل کنند. خود و دیگران را با وجود همه مشکلات می پذیرند. آنها از سفر خود لذت می برند، نه از رسیدن به مقصد. گرچه پایبند رسوم کلیشه ای نیستند اما به دنبال کارهای پر از شوک و مخرب هم نیستند. آنها به دنبال رشد هستند و نه صرفاً ارضای نیازهای مختلف. افرادی که به خودشکوفایی رسیده اند هدفمندند، درگیر مسائل جزئی نمی شوند. و قدردان هستند. آنها ارتباطات عمیق با افراد محدود دارند و البته با آغوش باز پذیرای افراد متفاوت هستند. با وجود همه اینها افرادی که به خودشکوفایی رسیده اند کامل نیستند و خود به این موضوع واقفند.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. بهمن ۹۵)