

ویژگی‌های افراد خودشکופا

تحقیقات مزلو در مورد بهترین و سالم‌ترین افرادی که او آن‌ها را *جوانه‌رویان بشریت* یا افراد خودشکופا می‌نامد پایه و اساس نظریه شخصیت اوست. به گفته مزلو افراد خودشکופا دارای ویژگی‌هایی هستند که آن‌ها را از افراد دیگر متمایز می‌کند. این ویژگی‌ها به صورت زیر از سوی مزلو عنوان شده‌اند.

۱. ادراکی بسیار کارآور از واقعیت‌ها. خودشکوفایان قادرند جهان پیرامون خود، از جمله مردمان دیگر را، به روشنی و با عینیت درک کنند. این ادراک در آنان

به وسیله عوامل ذهنی از قبیل ترس‌ها و نیازها آشفته نشده است، آن‌ها واقعیت را دقیقاً و همان‌گونه که هست درک می‌کنند نه آن‌طور که بخواهند یا نیاز داشته باشند. خلاصه، آن‌ها دنیا را چنانکه هست، بدون آلودگی به اغراض، پیش‌داوری‌ها و پیش‌برداشت‌ها درک می‌کنند.

۲. پذیرش خود، دیگران، و طبیعت به طور کلی. خودشکופاها می‌توانند ماهیت خود ضعیف‌ها و قوت‌های خود را بدون اینکه کوششی برای جعل یا تحریف تصور خود انجام دهند، یا احساس شرم و گناهی در برابر شکست‌های خود داشته باشند،

بپذیرند، آن‌ها همین نگرش پذیرا بودن را نسبت به ضعف‌ها و نقص‌های مردمان دیگر، و نوع بشر به‌طور کلی، دارند.

۳. خودانگیختگی، سادگی، و طبیعی بودن. رفتار خودشکوفایان، کاملاً باز، طبیعی و روشن است، خودشکوفاه‌ها به‌طور معمول احساس‌ها و عواطف خود را مخفی نمی‌کنند. یا وانمود نمی‌کنند تا چیزی باشند که نیستند، مگر اینکه این وانمود نکردن سبب صدمه یا آسیب وارد شدن به کسی باشد. آنان در اندیشه‌ها و آرمان‌های خود قویاً فردگرا هستند اما ضرورتاً در رفتار خود غیرمتعارف نیستند، آن‌ها خودشادند.

۴. تمرکز روی مشکلات به جای تمرکز روی خود. خودشکوفایان احساس می‌کنند که در زندگی خود مأموریتی دارند - یعنی کاری بیرون از خود و ورای خود که بیشتر انرژی خود را صرف آن می‌کنند و بیشتر تلاش خود را به آن اختصاص می‌دهند. این نوع احساس تبعه، یا وقف کردن خود به کار، حرفه، یا هنری خاص به نظر مزلو یکی از الزامات افراد خودشکופا است.

۵. نیاز به داشتن استقلال و حریم خصوصی. افراد خودشکופا نه فقط قادر به تحمل تنهایی، بدون گرفتار شدن به اثرات زیان‌بار آن هستند، بلکه به مراتب بیش از افراد خودناشکופا نیاز به خلوت و تنهایی دارند. آنان بیشتر به خود متکی هستند و بنابراین به مردمان دیگر کمتر نیاز دارند. به علت همین احساس بی‌نیازی به دیگران و کناره‌گیری نسبی از مردم، غالباً ناله‌زبان و سرد تلقی می‌شوند، اما چنین حالتی از روی قصد و تمایل آن‌ها نیست، بلکه صرفاً ناشی از خودمختاری و احساس استقلال آن‌ها است.

۶. احساس قدرشناسی مداوم نسبت به پدیده‌های جهان. خودشکوفایان جهان اطراف خود را همواره با شگفتی و حرمت تجربه می‌کنند. اگرچه یک تجربه می‌تواند برای مردم عاداتی تکراری و کهنه باشد، افراد خودشکופا هر بار از تماشای یک غروب خورشید، از دیدن یک گل، یا از یک سمفونی چنان لذت می‌برند که گویی نخستین بار است که آن را تجربه می‌کنند. حتی اشیاء پیش‌پا افتاده نیز حس قوی قدرشناسی را در آنان برمی‌انگیزد، گویی آنان برای همه چیز ارزش قائلند و هیچ چیزی را بدیهی تلقی نمی‌کنند.

۱. این عبارت شعر معروف سعدی را تداعی می‌کند که می‌گوید:

به جهان خرم از آنم که جهان خرم از اوست عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست

۷. تجربه‌های متعالی و صوفیانه. خودشکوفایا دارای لحظاتی از جذب، حیرت، و خوشی شدیدند که بی‌شباهت به تجربه‌های عمیق مذهبی نیست. در جریان چنین لحظاتی خود فراموش و از جهان مادی فارغ می‌شود، شخص احساس قدرت فوق‌العاده در خود می‌کند، و خود را مطمئن و مصمم می‌بیند.

مزلو در نوشته‌های بعدی خود بین دو نوع از افراد خودشکوفای تمیز قائل شد: متعالی‌ها و نامتعالی‌ها، هر دو نوع از نظر روان‌شناختی سالم‌اند، اما برحسب کیفیت و کمیت تجربه‌های متعالی خود با هم فرق دارند. متعالی‌ها تجربه‌های متعالی بیشتری دارند و این تجربه‌ها عمدتاً صوفیانه و مذهبی‌وار است. متعالی‌ها همچنین بیشتر حالت تقدس و شاعرانه دارند و کمتر از نامتعالی‌ها اهل عمل‌اند. البته، مزلو معتقد بود که همه شکوفاهای متعالی صوفی مسلک، نقاش، نویسنده یا دانشمند نیستند. او خودشکوفایان متعالی را در میان مدیران تجارتخانه‌ها، مربیان و سیاستمداران نیز مشاهده کرده بود.

۸. علقه اجتماعی. مزلو مفهوم آدلری علقه اجتماعی را به عاریت گرفت تا میزان هم‌حسی و همدردی را که افراد خودشکوفای برای بشریت دارند، نشان دهد. گرچه خودشکوفایان غالباً به خاطر رفتار افراد دیگر رنجیده خاطر و افسرده می‌شوند، با این وجود حس هم‌خونی و درک دیگران و تمایل به کمک به نوع بشر را قویاً دارا هستند. مزلو خودشکوفایان را به صورت افرادی توصیف می‌کند که نسبت به مردمان دیگر دارای نگرشی برادر یا خواهروار هستند، برادر یا خواهر بزرگ‌تر.

۹. روابط میان فردی. اگرچه دایره دوستان نزدیک آنان چندان بزرگ نیست (شامل تعداد معدودی افراد خودشکوفای دیگر)، دوستی‌های افراد خودشکوفای به مراتب عمیق‌تر از دوستی‌های مردم عادی است. مزلو همچنین دریافت که خودشکوفایان غالباً تحسین‌کنندگان و مریدانی پیدا می‌کنند. در عین حال آنان به عنوان دوست کسانی را برمی‌گزینند که پخته‌تر و از نظر روانی سالم‌تر از دیگران باشند.

۱۰. خلاق بودن. جای تعجب نیست که افراد خودشکوفای مورد مطالعه مزلو غالباً افرادی خلاق بودند، البته آن‌ها همیشه جزء هنرمندان و خلق‌کنندگان آثار هنری نبودند، اما تقریباً همه آنان در جنبه‌هایی از زندگی خود ابتکار، و اصالت نشان می‌دادند. خودشکوفایان همچنین در فعالیت‌های خود انعطاف‌پذیر، خودانگیخته، روراست، متواضع و آماده پذیرش خطاهای خود هستند. در این زمینه، مزلو آن‌ها را به کودکان

تشبیه می‌کند که ترسی از انجام کارهای احمقانه یا اشتباه ندارند.

۱۱. ساختار منشی دموکراتیک. مزلو دریافت که خودشکوفایان از نظر منشر بسیار تحمل‌کننده و پذیرنده همه کسانند و هیچ‌گونه پیش‌داوری اجتماعی، نژادی یا مذهبی نشان نمی‌دهند. آنان آماده گوش دادن و یادگرفتن از هرکسی هستند که می‌تواند چیزی به آن‌ها بیاموزد. رفتار آنان نسبت به دیگران برتری‌جویانه یا تمکین‌آمیز نیست، بلکه در ارتباط خود با دیگران متواضع و گرم‌اند.

۱۲. مقاومت در برابر فرهنگ‌پذیری. افراد خودشکופا، همانگونه که اشاره کردیم، خودمختار، مستقل و خودکفا هستند. در نتیجه خود را آزاد می‌بینند تا در برابر فشارهای اجتماعی و فرهنگی که آنان را وادار به فکر کردن در خط معینی می‌کند، مقاومت کنند، بلکه واقعیت آن است که آن‌ها به‌وسیله طبیعت درونی خودشان اداره و هدایت می‌شوند، نه به‌وسیله طبیعت فرهنگی جامعه.

سوالی که در اینجا می‌تواند مطرح شود آن است که اگر به گفته مزلو تمایل به خودشکوفایی یک تمایل فطری در انسان است چرا به نظر او تنها ۱٪ از افراد جامعه به خودشکوفایی می‌رسند؟ مزلو برای پاسخ به این سوال چند دلیل ارائه می‌کند. نخست آن که هر قدر یک نیاز در سلسله مراتب نیازها در رده بالاتری باشد توان قدرت آن کم‌تر است. بنابراین خودشکوفایی به‌عنوان بالاترین نیاز در سلسله مراتب، ضعیف‌ترین نیازها است. به محض اینکه محیط اجتماعی از جهاتی مناسب نبوده و بازدارنده باشد، این نیاز بازاری محض شده و مورد مزاحمت واقع می‌شود. دومین دلیل برای عدم شکوفایی همه کس عاملی است که مزلو آنرا عقده یونس^۱ می‌نامد. این اصطلاح به ترس‌ها و تردیدهای ما نسبت به توانایی‌ها و قابلیت‌هایمان اطلاق می‌شود. ما از حد اعلای امکانات و توان خود وحشت می‌کنیم و همین وحشت مانع از اقدام، به استفاده از حداکثر امکانات ما است. سومین دلیل آن است که خودشکوفایی، پس از این که همه نیازهای رده‌های پایین انسان ارضاء شد، به‌طور خودکار حاصل نمی‌شود. بلکه مستلزم کوشش، انضباط، خودکنترلی و کار سخت است. بنابراین ممکن است افراد ترجیح دهند که در همان مراحل پایین‌تر اما بی‌دردس‌تر باقی بمانند و رنج خودشکופا شدن را بر خود هموار نکنند.*

به نظر می‌رسد که تجربه‌های دوران کودکی در فراهم کردن امکانات یا بازداری از رشد بعدی به سوی خودشکوفایی دارای اهمیت ویژه باشند. مزلو هشدار می‌دهد که آزادی زیاد در دوران کودکی می‌تواند منجر به اضطراب و عدم امنیت شده، از بالندگی بعدی فرد جلوگیری کند. آمیزه مناسبی از آسان‌گیری و انضباط (یعنی آنچه را که مزلو آزادی در چهارچوب محدودیت‌ها می‌نامد به کودکان دادن) لازم است.**

مزلو همچنین تاکید می‌کند که محبت کافی در دوران کودکی به‌صورتی حیاتی به‌عنوان پیش‌نیاز برای خودشکوفایی اهمیت دارد. وی به اهمیت ارضای نیازهای پایه در دو سال اول زندگی اشاره می‌کند. اگر شخص در این سال‌های اولیه احساس امنیت و قوت کند، هنگام روبرو شدن با مسائل بزرگسالی نیز همین‌گونه خواهد بود. بدون محبت و احساس ایمنی کافی، و احساس حرمت در دوران کودکی، برای نفس^۱ بسیار است که در بزرگسالی تا درجه شکوفا شدن رشد و ترقی کند.