# Misham.ir20

# روانشناسي

شخصيت (سالم)

پيشگفتار

شخصيت سالم چيست؟ دارنده‌ي شخصيت سالم چه ويژگي هايي دارد؟ رفتار و تكفر و احساس چنين آدمي چگونه است؟ ايا ما مي توانيم شخصيت هاي سالمي بشويم؟ نه تها روانشناسان، بلكه ميليونها تن ا زمردم پيش از پيش پاسخ اين پرسشنها را مي جويند. مردم بسياري براي كاوش و نمايش درون خود به عنوان درمانهاي گروهي[[1]](#footnote-1) پناه مي برند. گرفته تا چاق و لاغر، ظاهراً با چنين تجربه هايي ابعاد وسيعتر و استعدادهايي را در شخصيت خود مي يابند. كه هرگز از وجود آنها آگاهي نداشته اند.

هدف اين پژوهش فوق العاده محبوب دست يافتن به شخصيتي سالمتر و تعريق كردن ‎آن است. تاكيد اين جنبش آن قدر كه بر رهايي منابع پنهان استعداد و خلاقيت و نيرو و انگيزش است بر درمان كشمكشهايي دوران كودكي يا جراحتهاي عاطفي گذشته نيست. كانون توجه اين جنبش اين است كه آدمي چه مي تواند باشد، نه اينك چه بوده يا اكنون چه هست.

نه روانكاوري و نه رفتارگرايي از استعداد بالقوه‌ي آدمي براي كمال، و آرزوي بهتر و بيشتر شدن از آنچه هست بحثي نكرده اند. در واقع اين نگرشها تصوير بدبينانه اي از طبيعت انسان به دست مي دهند. رفتار گرايان آ‎دمي را پاسخگوي فعلپذير محرك هاي[[2]](#footnote-2) بروني و روانكاوان او را دستخوش نيروهاي زيست شناختي و كشمكشهاي دروه ي كودكي مي پندارند.

حاميان جنبش استعداد بشري [[3]](#footnote-3) سطح مطلوب كمال و رشد شخصيت را فراسوي «بهنجاري[[4]](#footnote-4)» مي دانند و چنين استدلال مي كنند كه تلاش براي حصول سطح پيشرفته كمال براي تحقق بخشيدن [[5]](#footnote-5) يا از قوه به فعل رساندن[[6]](#footnote-6) تمامي استعدادهاي بالقوه‌ي آدمي ضرورري است. به سخن ديگر، رهايي از بيماري عاطفي يا نداشتن رفتار روانپريشانه براي اينكه شخصيتي را سالم بدانيم كافي نيست. نداشتن بيماري عاطفي تنها نخستين گام ضروري به سوي رشد و كمال است. و انسان پس از اين گام راهي دراز در پيش دارد.

لئوتولستوي[[7]](#footnote-7) نويسنده ي روسي، توصيفي ماندگار از مردي به دست داده است كه در ظاهر همه چيزش در حد مطلوب است. با اين حال چنان گرفتار بي معنايي است كه در مرز خودكشي گام بر مي دارد. او مي پرسد: «چرا بايد زندگي كنم؟» تولستوي دردي را كه توصيف مي كرد به خوبي مي شناخت، چرا كه از خودش مي نوشت.

احساس مي كردم چيزي در درونم فرو ريخته زندگيم بر پايه ي آن استوار بود. اجساس مي كردم ديگر چيزي نداشتم تا به آن بياوزيم. و زندگي مغويم از فعاليت باز ايستاده بود. آنگاه به حال خود نظر كردم. مردي سالم و خوشبخت كه طناب را پنهان مي‌كند تا خود را از سقف اتاقي كه هر شب در آن مي خوابد، حلق آويز كند. مي ديدم كه ديگر تيراندازي نمي كنم. مبادا كه تسليم وسوسه‌ي بسيار آسان پايان بخشيدن به زندگيم با تفنگ بشوم. نمي دانستم كه چه مي خواستم. از زندگي مي ترسيدم. مي خواستم رهايش كنم، و با اين حال همچنان بهآن اميد بسته بودم.

همه ي اين احساس ها درست زماني دست داد كه وضع ظاهري زندگيم حكم مي كرد. بايد كاملاً سعادتمند باشم. همسر خوبي داشتم كه دوستم داشت و دوستش داشتم. فرزنداني خوب و ثروت سرشاري داشتم كه بي آنكه زحمتي بشكم بر آن افزوده مي شد. خويشاوندان و آشنايانم بيش از هر زمان ديگري برايم قايل بودند. بيگانگان مرا سرشار از تحسين مي كردند، و بي آنكه تصور مبالعه آميزي داشته باشم، خودم را آدم سرشناسي مي دانستم. وانگهي نه ديوانه بودم و نه بيمار. بع عكس از چنان نيروي جسمي و ذهني برخوردار بودم كه مانندش را در اشخاص ديگري به سن و سال خودم به ندرت ديده ام. مي توانستم به خوبي دهقانها درو كنم. مي توانستم بي وقفه روزي هشت ساعت كار فكري كنم. بي آنكه هيچ احساس يا تاثير ناگواري در من بگذارد. حاصل كار امروزم چه خواهد بود؟ چرا بايد زندگي كنم؟ چرا بايد كاري بكنم؟ به تجربه ي من ادامه ي زندگي بدون پاسخ گفتن به اين پرسش ها ميسر نيست.

نمي توان تولستوي را كه اين توصيف تكان دهنده درباره‌ي آشوب درون خود را در پنجاه سالگي نوشته، شخصيت سالمي دانست. اين نكته ما را به همان پرسش اصلي مان باز مي گرداند. كه: شخصيت سالم چيست؟ مفهوم شخصيت سلام از اهميت اساسي برخوردار است. مضمون ها و نيمه حقيقت هاست، و بي ترديد با سليقه‌ي شخصي و خيالپردازي آميخته است. با اين حال مفهوم مي كوشد موضوع اصلي را كه همانا شصيت انسان باشد باز بتاباند.

به اعتقاد بسياري از روانشاسان، كانون توجه روانشناسي بايد پژوهش و پيرامون شخصيت سالم باشد. چه نظام ديگري بايد درباره‌ي شرايط انساني به كاوش پردازد؟ كدام هستي است كه بيش از شخصيت انسان قادر به دگرگون ساختن عالم به سود خير يا شر باشد؟ به هنگام رويارويي با مسائل چه چيزي بيش از ميزان سلامت روان در جوهر زندگاني تاثير مي گذارد؟

آبراهام مزلو اين مسئله را به روشني بيان كرده است؛ «اگر آگاهانه طرحي در افكنده ايد كه از آنچه در توان شماست كمتر باشيد. به شما هشدار مي دهم تا آخر عمرتان ناشادمان خواهيد بود.»

مقدمه:

هدف روانشناسي كمال، درمان دچار شدگان به روش نژندي و روان پريشي نيست. بلكه بيداري و رهايي استعداد هاي عظيم انسان براي از قوه به فعل رساندن و تحقق بخشيدن به تواناييهاي خويشتن و يافتن معناي ژرفتري در زندگي است.

افراد در سنين مختلف در مراحل گوناگون زندگي، به جنبش استعداد بشري مشتاقانه روي مي آورند. با افزايش توجه مردم به فعليت و تحقق و گسترش خود به منظور دست يافتن به سطوح عالي هوشياري، انواع درمان هاي گروهي محبوبيت بيشتري يافته است. عاملان و پيروان جنبش استعداد بشري با شور و شوقي كه بي صبرانه به كشف سرشت درون خويش مي پردازند، و ظاهراً چند شواهد موجود ناقص است به حس هويت و استقلال، توقيفي دست مي يابند. كه برداشتهاي سنتي و قديمي تر روانشناسي از ايجاد (حتق پذيرش) آن ناتوان بوده است.

در اين تحقيق از الگوي شخصيت سالم: الگوهاي گوردون آلپورت[[8]](#footnote-8)، كارل راجرز[[9]](#footnote-9)، ريش فروم[[10]](#footnote-10)، آبراهام مزلو[[11]](#footnote-11) گفتگو خواهد شد.

هرچند همه‌ي اين نظريه دانان رسماً به جنبش استعداد بشري تعلق ندارند، اما همگي به يك مسئله توجه كرده اند: ماهيت شخصيت سالم چيست؟ تك تك اين نرظيه دانان نگرش منحصر به فرد و تجويز خود را براي رشد رواني و كاميابي عرضه مي كنند. هر كدام، استعداد بالقوه‌ي آدمي را براي بهتر شدن يا بيشتر شدن ازآنچه كه هست، از منظري متفاوت مي بينند. و هر كدام وصف خود را از اوج انسانيت كاملي كه بايد هواي رسيدن به آن را در سر داشت، به دست مي دهند. به اعتقاد همه‌ي آنها، سلامت روان بسي بيش از روان نژند[[12]](#footnote-12) يا روان پريش[[13]](#footnote-13) نبودن است و همچنين مي خواهيم اين پرسش را مطرح كنيم كه: شخصيت سلام چيست؟ اگر دوباره اين سوال مطرح شود متوجه خواهيم شد كه هنوز پاسخ هاي قطعي بدان داده نشده است. به دلايل بسيار، تجويز و توصيف مشخصي كه همه‌ي روانشاسان يا نظريه دانان شخصيت بر سر آن توافق داشته باشند، در باب شخصيت سالم نيست.

در اين تحقيق از هفت نگرش درباره‌ي شخصيت سالم گفتگو خواهيم كرد. در اين نگرشها نكات مخالف و موافق ديده مي شود. برخي از نظريه دانان مدعي اند كه ادراك ها از خود و دنياي پيرامونمان بايد عيني باشد، حال آنكه عده اي ديگر استدلال مي كنند كه رفتار افراد سالم مبتني بر نگرش ذهنيشان نسبت به واقعيت است. بعضي معتقدند بدون اشتغال شديد در كاري نمي توانيم از سلامت روان برخوردار شويم. حال آنكه ديگران از اهميت اين موضوع سخن نمي گويند حتي ممكن است بر آنچه بسياري آن عنصر اصلي انسان كامل بودن مي دانند، از قبيل پذيرفتن مسئوليت ديگران، عدم توافق وجود داشته باشد.

شايد تنها نكته اي كه همه‌ي آنها كاملا با آن موافق باشند، اين است كه اشخاص سالم بر زندگي خويش آگاهانه تسلط دارند و اگر نه هميشه، دست كم بيشتر اوقات مي توانند با عقل و هوشياري رفتارشان را هدايت كنند و مسئول سرنوشتشان باشند.

ويژگي ديگر سلامت روان كه همه بر سر آن توافق دارند، ريشه كردن عميق در زمان حال است. با اينكه به اعتقاد بيشتر نظريه دانان، از تاثير رويدادهاي گذشته (بويژه دوره‌ي كودكي) مصون نيستيم. اما همگي همرأيند كه تجربه هاي اوليه به ما شكلي تغيير ناپذير نمي بخشد. اشخاص سالم در گذشته زندگي نمي كنند. آ‎نها قربانيان طرد شدنهاي واقعي يا خيالي يا كشمكشهاي پيش از پنج سالگي نيستند.

تاكيد عمده ‌ي ديگر از وضوع كمتري برخوردار است. بر اهميت افزايش و نه كاهش تنش از راه ارتباط با اشكال انگيزشي گوناگون حسي و تخيلي است. اشخاص سالم در آرزوي آرامش و ثبات نيستند، بلكه در زندگي مبارزه و هيجان و هدفها و تجربه هاي تازه مي جويند.

هنوز براي اين پرسش «شخصيت سالم چيست؟» پاسخي نيافته ايم. شايد اين پرسش گمراه كننده باشد. شايد هم چيزي به عنوان شخصيت سالم يا تجويزي كلي براي سلامت روان كه براي همه به طور يكسان مفيد واقع گردد، وجود نداشته باشد. روان نژنديها يا رفتارهاي بهنجار ما نسخه هاي امثناي هم نيست، پس چرا بايد اين يكساني را در اشكال سلامت روان خود بجوييم؟ شايد تنها نكته‌ي ثابت درباره‌ي نهاد آدمي كه بيشتر روانشناسان در آن متفق القولند، اين باشد كه طبيعت هر انسان يكتا و منحصر به فرد است. بدين ترتيب، ممكن نيست تنها يك روايت يا يك نگرش درباره‌ي سلامت روان باشد كه متناسب همه كس باشد. همچنان كه يك دارو بر همه‌ي كساني كه بيماري مشابهي دارند تاثير يكساني نمي گذارد.

 نتايج نگرش هاي پيرامون شخصيت سالم نه تنها در مورد افراد متقارن، بلكه در سنين مختلف يك فرد واحد نيز متفاوت است. ارزشها و خواستها و نيازها و بيمها و اميدهاي ما در هر مرحله‌ي رشد و پرورش دگرگون مي شود. شخصيت ما از كودكي تا نوجواني، از جواني تا ميانسالي و سپس تا كهولت پيوسته در تكامل است. خوشبختانه هيچ گاه از تكامل باز نمي ايستيم. (شايد اين يكي ديگر از ويژگي هاي سلامت روان باشد.- روان نژندها داراي شخصيتي راكد و ايستا هستند) ما تجربه هاي تازه كسب مي كنيم و در نتيجه دگرگون مي شويم. اما در هر يك از مراحل تكامل، چگونه راه درست را مي يابيم؟ راه درست را با همان روشي در مي يابيم كه در هر دوره ي زندگي آنچه برايمان مناسب است مي آموزيم . روش هاي متفاوت زندگي، مجموعه اي از اعتقادات و نقش هاي اجتماعي را مي آزماييم. تا مناسبترين آنها را براي خود بيابيم. ظاهراً اشخاصي كه در رسيدن به سلامت روان بختيارنرند، كساني هستند كه به اندازه‌ي كافي آزادند (يا در خود آنقدر احساس ايمني مي كنند) كه تجويزهاي متفاوت را تجربه مي كنند تا اعتبار آنها را در آزمايشگاه زندگي روزمره شان بيازمايند. ديگران مي توانند مسيري را براي دنبال كردن پيشنهاد كنند. ولي تنها خود ما هستيم كه مي توانيم سودمنديش را بسنجيم.

**فصل اول:**

### انسان بالغ «الگوي آلپوررت»

در تابستان 1920، گوردون آلپورت (1967-13797) بازيگموند فريود ملاقات كرد. اين ملاقات ناميد كننده به صورت يكي از رويدادهاي مهم زندكي آلپورت بيست و سه ساله در آمد، زيرا سرانجام بدانجا انجاميد كه آلپورت روانكاوي فرويد را رد كند و شخصيت آدمي را با ديدي كاملا متفاوت بررسي كند. آلپورت در 1922 از دانشگاه هاروارد دكترا گرفت و به عنوان «رئيس» مركز آمريكايي مطالعات شخصيت وظيفه‌ي مهمي را عهده دار شد. كارهاي آلپورت بررسي تحقيق شخصيت انسان را در ايالات متحد پر ارج ساخت. روانشناسان بيشماري از پيروان سينه چاك او شدند. افتخارها و جايزه هاي بسياري نصيبش شد. همچنين آلپورت يكي از نخستين روانشناساني بود كه توجه خود را به جاي شخصيت روان نژند، به شخصيت سالم معطوف داشت.

نگرش آلپورت به شخصيت

آلپورت نسبت به طبيعت انسان خوش بينتر از فرويد بود. و همدردي عميقي به انسانها نشان مي داد. ظاهراً اين خصوصيات اخلاقي در كودكيش ريشه داشت. پدر و مادرش بر اهميت سخت كوشي و تقوا تاكيد فراوان داشتند و او را با احساس ايمني و حجت بار آورده بودند. خانه شان از روح انسان دوستي سرشار بود و آلپورت خردسال تشويق مي شد تا براي پرسشها و مسائل زندگاني، پاسخ هايي مذهبي بجويد. اين تجربه هاي شخصي بعدها در ديدگاه هاي نظري آلپورت پيرامون ماهيت شخصيت انعكاس يافت.

به عقيده آلپورت نيروهاي تازه ناآگاه- نيروهايي كه نه مي توان آنها را ديد و نه بر آنها تاثير گذاشت- اشخاص بالغ سالم را هدايت و اداره نمي كنند. سائق انسانهاي سالم كشمكشهاي ناآگاه نيست و شياطين درون رفتارشان را تعيين نمي كنند. به نظر آلپورت نيروهاي ناآگاه فقط مي تواند در رفتار روان نژندها تاثيرات مهمي به جاي بگذارد. به هر صورت افراد سالم در سطح معقول و آگاه عمل مي كنند و از نيروهايي كه آنها را هدايت مي كنند كاملاً آگاهند و مي توانند بر آنها چيره شوند.

شخصيت هاي بالغ را جراحتها و كشمكشهاي دوران كودكي نمي راند. روان نژندها اسير تجربه هاي كودكي خويشند. اما اشخاص سالم از قيد و اجبارهاي گذشته آزادند. راهنماي اشخاص بالغ زمان حال و هدفها و انتظارهايي است كه از آينده دارند. شخص سالم به جلو مي نگرد. به رويدادهاي حال و آينده. نه به دوران گذشته و رويدادهاي دوران كودكي چنين نگرش سالمي آزادي انتخاب و عمل بيشتري را فراوروي انسان مي گشايد.

به اعتقاد آلپورت، هيچ شباهت بنيادي ميان روان نژند و سالم نيست. بنابراين آلپورت پيشنهاد مي‌كند به جاي اينكه پيوستاري[[14]](#footnote-14) ميان روان نژندي و سلامت عاطفي قرار دهيم، ميان آن دو فاصله بگذاريم و براي آنها دوگانگي قائل شويم. زيرا هيچ يك از اين دو نمايانگر ويژگي هاي ديگري نيست. به نظر آلپورت اعمال روان نژند بر پايه اي كشمكشها و تجربه هاي كودكي است. حال آنكه شخصيت سلام در سطحي متفاوت و والاتر عمل مي‌كند.

از اين رو مي توان قاطعانه گفت كه نظام آلپورت كاملا متوجه سلامت انسان است.

انگيزش شخصيت سالم

آلپورت معتقد بود كه مهمترين مسئله ي روانشناس در زمينه‌ي بررسي شخصيت انسان، تبيين انگيزش است. چه نيروهايي آدمي را پيش مي رانند، پس مي كشانند يا به طريقق اعمال وي را هدايت مي كنند؟ به نظر آلپورت، نيروهاي ناآگاه يا تجره بهاي كودكي رهنمون شخصيت سلام نيستند. به عقيده او انگيزه هاي شخص بالغ گسترش يا تكميل انگيزه هاي كودكي نيست. انگيزه هاي انسان بالغ اساساً مستقل از دوران كودكي اوست. يعني مستقل از شرايط اوليه است. همچنان كه درخت بلوط كاملا رشد يافته، از تحفي كه روزگاري از آن تغذيه مي كرد مستقل است. نيروهاي انگيزش كه در گذشته ريشه دارند، ما را پيش نمي رانند. بلكه هدفها و برنامه هايي كه براي آينده داريم ما را به جلو مي رانند. جنبه‌ي اصلي شخصيت آدمي، مقاصد سنجيده و آگاه؟ يعني امدها و آرزوهاي اوست. اين هدفها انگيزه‌ي شخصيت سالم قرار مي گيرند و بهترين راهنما براي فهم رفتار كنوني انسانند. آلپورت مي گويد: «داشتن هدفهاي دراز مدت، كانون وجود آدمي را تشكل مي دهد و بشر را از حيوان، سالمند را از كودك و در بسياري از موارد شخصيت سالم را از شخصيت بيمار متمايز مي سازد».

به اعقتاد آلپورت انگيزش همه‌ي اشخاص سالم همانند است. نگاه شخص سالم به آينده او را پيش مي راند و اين نگرش (با هدف هاي خاص خود) شخصيت را يگانه مي سازد و سبب افزايش سطح و ميزان تنش[[15]](#footnote-15) او مي شود.

تصور آلپورت از شخصيت سالم جنبه ي ديگري نيز دارد كه شايد خلاف انتظار به نظر برسد: هدفهايي كه آرزوي شخص سالمند، در تحليل نهايي، دست يافتني است! ظاهراً مراد آلپورت اين است كه هدف نهايي بسان هدفهاي فرعي آني، حصول پذير نيست.

 اعتقاد آلپورت درباره‌ي مشكل جنايت، گردنكشي و گريز از مدرسه در سنين نوجواني چنين است كه: بعضي از جوانان براي صرف نيروي خود هدف هاي پرمعنا و سازنده ندارند. نيروهايشان بايد گريز گاهي بيابد و چنانچه به صورت سازنده اي بروز نكند، چه بسا به ويرانگري و زيانكاري بيانجامد.

چنانكه گذشت، انگيزش (از نوع سازنده‌ي آن) براي كساني كه از سلامت روان برخوردارند حياتي است. اين گونه اشخاص فعالانه در پي هدفها و اميدها و رؤياهاي خويشند. رهنمون زندگيشان معناجويي و ايثار و حس تعهد است. تعقيب هدف هيچ گاه پايان نمي پذيرد. اگر هدفي را بايد كنار گذاشت، بايد بي درنگ انگيزه‌ي نويني آفريد. افراد سالم به آينده مي انديشد و در آينده زندگي مي كنند.

#### نتيجه گيري

 بعضي از جنبه هاي نگرش آلپورت نسبت به شخصيت انسان اصيل است. او نخستين نظريه دان شخصيت است كه به جاي روان نژندها، افراد بالغ بهنجار را مورد بررسي قرار داده است. آلپورت ميان شخصيت روان نژند و شخصيت سالم و همچنين ميان كودكي بلوغ تفاوت مي گذارد. او چون تنها نظريه داني باقي مي ماند كه قاطعانه مي گويد هيچ گونه همانند كنشي ميان كسي كه دچار اختلال رواني است و شخصيت سالم؟ نيست و آنها دو موجود جداگانه اند.

 جنبه‌ي ديگر نظريه‌ي آلپورت درباره‌ي سلامت روان اين است كه شخصيت سالم متوجه ديگران است و به هيچ روي خود مدار نيست. چنين شخصيتي با سرزندگي و با همه‌ي وجود مجذوب زندگاني مي شود. داشتن كار پرمعنا و همچنين توجه به آسايش و خوشي ديگران، چه شخص محبوب باشد، چه اجتماع وسيعتر همنوعان، ضرورت به شمار مي آيد. شخص سلام مي تواند عشق بورزد و خود را در روابط مهرآميز با ديگران گسترش بخشد. كمال و توفيق ديگران براي او، دست كم به اندازه‌ي رشد و اعتلاي خودش اهميت مي‌يابد.

 چنين شخصي بسيار واقع بين است. خود را مي شناسد، محدوديت هاي خويش را مي پذيرد و از آنها صدمه نمي خورد. به بيان ساده تر، شخص بالغ مي داند كيست و بنابراين در رابطه اش با خودش و دنياي پيرامونش احساس ايمني مي‌كند.

**فصل دوم:**

### انسان با كنش كامل «الگوي راجرز»

#### كارل راجرز در 1922، بيست ساله كه بود تجربه اي در شهر پكن آموخت كه صورت و محتواي نگرش او به شخصيت را شكل دارد. در خلال سفر شش ماهه اش به عنوان نماينده‌ي كنفرانس بين المللي دانشجويان مسيحي در پكن، دگرگوني هاي مهمي در درونش رخ داد. زماني كه براي تحصيل در سال سوم دانشگاه ويسكانسن، از چنين به وطن خود باز مي گشت، انسان ديگري شده بود كه با ديدي نو به زندگي مي نگريست. اين نگرش نوين در زندگي شخصي و حرفه اي او نيز انعكاس يافته است.

 راجرز در 1931 از دانشگاه تربيت معلم دانشگاه كلمبيا دكترا گرفت و به علت ايجاد روش درماني خاصي كه روش درماني بي رهنمود يا روش مراجع محوري نام دارد، مقام برجسته اي يافت. اين نوع درمان در ايالات متحده از محبوبيت خاصي برخوردار است و در زمينه هاي گوناگون براي بهبود شخصيت به كار گرفته شده است.

نگرش راجرز به شخصيت

راجرز با كساني كه دچار اختلال رواني بودند و براي دگرگوني شخصيت خويش مدد مي جستند به كار پرداخت. راجرز براي مداواي اين بيماران روش درماني خاصي ابداع كرد كه مسئوليت عمده ي دگرگوني شخصيت را، به جاي آنكه متوجه درمانگر كند، بر عهده ي بيمار مي نهد. بدين ترتيب، از اصطلاح روش درماني مراجع محوري پيداست كه فرض بر اين است كه دچار اختلال رواني شده از توانايي و هوشياري معيني برخوردار است. اين فرض نمايانگر نگرش راجرز به طبيعت انسان است.

 به اعتقاد راجرز، ادراك آگاهانه از خويشتن و دنياي پيرامون است كه شخص را هدايت مي كند، نه نيروي ناآگاهي كه در اختيار و به فرمان او نيست. معيار نهايي انسان، تجربه‌ي هوشيار و آگاهانه اوست. همين تجربه است كه مبناي عاطفي او را مي سازد و شخصيتش همواره بر اين مبنا تكامل مي يابد.

راجرز به يك نيروي انگيزشي اساسي و مشترك اعتقاد دارد كه همانا فعلت بخشيدن يا خود را از قوه به فعل رساندن[[16]](#footnote-16) است.

انگيزش شخصيت سالم

 راجرز در نظام شخصيت به يك انگيزش يا «يك نياز اساسي» كه همان صيانت، فعليت و اعتلاي تمامي جنبه هاي شخصيت است قايل است. اين گرايش، فطري است و هرچند در نخستين سالهاي زندگي بيشتر متوجه جنبه هاي تن- كارشناسي (فيزيولوژيك) رشد است، عناصر و جنبه هاي رواني كمال را نيز در بر مي گيرد.

هيچ يك از جنبه هاي رشد و تكامل آدمي، مستقل از گرايش فعليت بخشيدن عمل نمي كند. در سطوح پايين تر، گرايش فعليت بخشيدن، مسئول نيازهاي اساسي فيزيولوژيك به آب و غذا، هواست و بدين ترتيب با حمايت و صيانت نيازهاي اساسي جسماني، ارگانيسم را قادر به ادامه‌ي حيات مي سازد.

 به هر صورت فعليت بخشيدن بيش از صيانت ارگانيسم است، همچنين عامل تسهيل و اعتلاي بلوغ و پختگي و كمال است. فرآيند بلوغ از تغييرات شكل و اندازه‌ي نوزاد آغاز مي شود و تا پرورش و تكامل خصايص ثانويه ي جنسي دوران بلوغ ادامه مي يابد.

 گرايش فعليت بخشيدن در سطح فيزيولوژيك واقعاً مقاومت ناپذير است. و فرد را از يك مرحله ي بعد پيش مي راند و او را به انطباق و رشد وا مي دارد.

 راجرز در اين سطح زيست شناختي، ميان انسان سالم وناسالم تمايز نمي گذارد. ظاهراً ميزان يا آهنگ فعليت بخشيدن زيست شناختي را نشانه‌ي سلامت يا بيماري عاطفي نمي داند. زماني اين تفاوت ها آشكار مي شوند كه جنبه هاي رواني فعليت بخشيدن را در نظر بگيريم.

ميان گرايش كلي فعليت بخشيدن و گرايش خاص تحقق خود تفاوت مهمي است. آموزش و تجربه نقش چنداني در بلوغ و تكامل ارگانيسم ندارد. تجربه و آموزش به ويژه تجربه ها و آموزش هاي دوران كودكي مي تواند تحقق خود را باز دارد يا تقويت كند.

نتيجه گيري

در وصف راجرز از شخصيت سالم، سادگي خوشايندي هست. راجرز براي سلامت روان تجويزهايي بي مانند و رازگشا ارائه مي‌كند. كه گيراست. همچنين وصف راجرز از اشخاصي كه از سلامت روان برخوردارند به آدمياني كه براي كسب هر تجربه اي آمادگي كامل دارند خوشايند است.

انسان با كنش و كاركرد كامل در قابليت تجربه كردن ژرف قلمروهاي عاطفي گوناگون، خواه شادي و غم، خواها سرافرازي و نوميدي، بسيار ارزنده به نظر مي رسد آنها افرادي بسيار حساس و عاطفي اند. توانايي رهايي از هر قيد و محدوديت، احساس تسلط بر زندگي خلاق و خود انگيخته بودن، بي ترديد نشانه هاي هستي لازم است.

ترديدي نيست كه آمادگي كسب تجربه، به طور كامل زيستن، قدر هر لحظه زندگي را دانستن انعطاف پذير بودن و از هيچ يك از جنبه هاي وجود بشر نهراسيدن، شيوه ي سالمتري است. البته دلپيذيرتر آنست كه احساس آزادي و رهايي كنيم، به توانايي هاي خويش اعماد داشته باشيم و اين قدرت را احساس كنيم كه مي توانيم به زندگي خويش شكل دهيم. البته چنين ويژگي هايي از سلامت روان حكايت مي‌كند، نه از روان نژندي. در واقع چنين اشخاصي داراي كنش و كاركرد عميق و زنده به نظر مي رسند.

**فصل سوم:**

انسان باور «الگوي فروم»

اريش فروم (1980-1900) دوازده ساله بود كه زن نازنين و با استعدادي از دوستان خانوادگيشان خودكشي كرد. اين فاجعه كه فروم هيچ موجهي براي آن نمي يافت به شدت متحيرش كرد.

فروم در چهار ده سالگي، به هنگام آغاز جنگ جهاني اول شاهد رفتار نامعقول هموطنان آلمانيش بود. رويدادهاي جنگي فروم را به شدت آزرد و او را به فكر فرو برد كه: «چرا ناگهان مردم شايسته و منطقي، ديوانه مي شوند؟»

 فروم در هنگام تحصيل روانشناسي، فلسفه و جامعه شناسي در دانشگاه هايدلبرگ، اين انديشه را دنبال كرد. پس از دريافت دكترا در 1922، ضمن دوره‌آموزشي در مونيخ و برلين به فراگيري روانكاوي به شيوه‌ي متداول فرويدي پرداخت. فروم تا مدتي مي پنداشت سبب نامعقول بودن انسان را در آثار فرويد يافته است. اما اين اعتقاد چندان دوامي نيافت.

 در سال هاي بعد، فروم نظريه‌ي شخصيتش را در كتابهايي مردم پسند گسترش داد و پروراند. دو نظام فكري فروم، نيروهاي اجتماعي كه در دوران كودكي بر فرد تاثير مي گذارند و همچنين عوامل تاريخي كه در تحول نوع بشر اثر مي كنند، شخصيت انسان را شكل مي بخشند.

فروم مي نويسد: «برحسب ضرورت هاي جامعه اي كه در آن زندگي مي كنيم ما هماني هستيم كه مجبوريم باشيم.» فروم معتقد است فرهنگ هر چه باشد، افراد همان خواهند بود. شخصيت، خواهد سالم و خواه ناسالم، بستگي به فرهنگ دارد. فرهنگ است از مانع يا حامي رشد و كمال مثبت انسان است.

نگرش فروم به شخصيت

فروم شخصيت انسان را بيشتر محصول فرهنگ مي داند. در نتيجه به اعتقاد وي، سلامت روان بسته به اين است كه جامعه تا چه اندازه نيازهاي اساسي افراد جامعه را بر مي آورد، نه اينكه فرد تا چه اندازه خودش را با جامعه سازگار مي‌كند. در نتيجه، سلامت روان بيش از آنكه امري فردي باشد، مسئله اي اجتماعي است. عامل اصلي اين است كه جامعه تا چه پايه نيازهاي انساني را بر مي آورد.

 جامعه‌ي ناسالم يا بيمار در اعضاي خود دشمني و بدگماني و بي اعتمادي مي ‎آفريند، و مانع از رشد كامل افراد مي شود. جامعه‌ي سالم به اعضاي خود امكان مي دهد به يكديگر عشق بورزند، باور و خلاق باشند و قوه‌ي تعقل و عينيت خود را بارور و نيرومند سازند. جامعه‌ي سالم پيدايش انسانهاي كارآمد با كنش و كاركرد كامل را آسان مي‌كند.

 به اعتقاد فروم تلاش براي سلامت عاطفي و بهبود، گرايش يا استعداد فطري براي زندگاني بهتر و براي هماهنگي و عشق، در نهاد همه‌ي ما است. اگر به افراد فرصت داده شود اين گرايش فطري شكوفا خواهد شد و امكان حداكثر استفاده از استعداد بالقوه را خواهد داد. اما تا زماني كه نيروهاي اجتماعي در گرايش طبيعي براي كمال دخالت كنند، نتيجه‌ چيزي جز رفتار نامعقول و روان نژندانه نيست. از اين رو، جامعه هاي بيمار مردمان بيمار به بار مي آورند.

مشكل اصلي همه‌ي ما يافتن راه حلي براي دوگانگي هستيمان و يافتن شكلهاي تازه اي براي پيوند با طبيعت وبا ديگران و با خودمان است. تمام هستي بشر با اين انتخاب گريز ناپذير ميان «رجعت و پيشرفت، برگشت به زندگي حيواني يا رسيدن به مرحله‌ي زندگي انساني مشخص مي گردد.» شور و شوق و نيازهاي ما متوجه راه حلي براي اين مسئله‌ي اساسي است.

انگيزش شخصيت سالم

 به عنوان ارگانيسم زنده، انگيزه‌ي ما بر آوردن نيازهاي اصلي جسماني چون گرسنگي و تشنگي و نيازهاي جنسي است. اينها انگيزه‌ي حيوانات نيز هست. جز آنكه انسان در بر آوردن اين نيازها انعطاف بيشتري از خود نشان مي دهد، اين نيازها در اصل ميان انسان و حيوانات پست تر مشتركند و ضمناً تاثير چنداني بر شخصيت آدمي نمي گذارند.

موثر ترين عامل در شخصيت انسان، نيازهاي رواني است. حيوانات پست تر اين نياز را ندارند. انگيزه انسان- خواه سالم و خواه ناسالم- نيازهاي رواني اوست: و تفاوت ميان آنها در طريقه‌ي ارضاي اين نيازهاست. اشخاص سالم نيازهاي روانيشان را از ره هاي زايا، بارور و خلاق ارضا مي كنند و اشخاص ناسالم آنها را از راه هاي نامعقول برآورده مي سازند.

فروم 5 نياز را كه ناشي از دوگانگي ميان آزادي و ايمني است، به شكل زير مطرح مي‌كند:

1- وابستگي 2- استعلا 3- ريشه داشتن

4- حس هويت 5-موازين جهت گيري

نتيجه گيري

تفسير فروم از منشاء شخصيت سالم، بر تاثير نيروهاي اجتماعي، اقتصادي و سياسي روي فرد تاكيد مي ورزد. شخصيت سالم باروري كه فروم وصف كرده است، به نسبت انسان با كنش كامل راجرز، خودخواهي كمتري دارد. ويژگي شخصيت بارور، داشتن رابطه‌ي مسئولانه با ديگران، عشق و مشاركت و توجه، احترام و شناخت است. تمركز تماماً بر خود نيست، هر چند با ايجاد روابط مثبت، ايثار و عشق ورزيدن به ديگران بهترين خدمت را به خود كرده‌ايم. به نظر فروم، ما براي بهبود خودمان به ديگران نياز داريم.

فروم نخستين نظريه داني است كه سلامت روان را با خوشبختي برابر مي داند. خوشبختاي بخش جدايي ناپذير شخصيت سالم است و نه محصول جنبي تصادفي آن.

 فروم اين تجويزها را در قابل مشاهدات روانكاوانه‌ي افراد و تفسير خودش از تاريخ بشر تكرار كرده است. شايد همان شراب كهنه در شيشه‌ي نو باشد. اما به هر حال آنچه پايدار و سرشار از ارزش است، مظروف است نه ظرف.

**فصل چهارم:**

انسان خواستار تحقق خود «الگوي مزلو»

 آبراهام مزلو (1970-1908) چند روز پس از حمله‌ي ژاپن به پرل هاربر در 1941 بعد از پايان كار تدريس در دانشكده‌ي بروكلين به خانه بر مي گشت كه عبور گروهي تظاهر كننده، اتومبيل او را متوقف ساخت. تظاهرات رقت انگيزي بود از مردم طبقات پايين، پيشاهنگان و سالمنداني كه لباس هاي متحد الشكل قديمي به تن داشتند. پرچم امريكا برفراز ستوني در اهتراز بود و فلوتي سرودهاي ميهني را بي باكانه خارج از نت مي نواخت.

 مزلو بر آن شد زندگيش را وقف تلاش در راه ابداع گونه‌اي «روانشناسي براي برقراري صلح و آشتي» كند. اين تصميم و حس تعهد به اندازه اي نيرومند بود كه (با وجود كسالت در سالهاي آخر) هيچ گاه تزلزلي در آن راه نيافت و به كشف ابعادي از شخصيت سالم انسان انجاميد كه از جهاتي بر خلاف دستگاه روانشناسي و آموزش پيشين خود بود.

 مزلو به استعداد بالقوه‌ي آدمي براي كمال، عميقاً توجه داشت و در اواخر عمر به موسسه‌ي از الن در كاليفرنيا و ديگر گروه هايي كه براي «جنبش استعداد بشري» تلاش مي كردند، كمك مي كرد. اينكه در 1967، يعني 3 سال پيش از مرگش، به عنوان رئيس انجمن روانشناسي امريكا برگزيده شد. شايد نشانه اي از پشتيباني حرفه‌اي از كارش (يا دست كم نشانه‌ي ستودن او و احترام به خود او) بود.

نگرش مزلو به شخصيت

 هدف اصلي مزلو دانستن اين بود كه انسان براي رشد كامل انساني و شكوفايي تا چه اندازه توانايي دارد. به اعتقاد او براي بررسي سلامت روان، فقط بايد انسان به غايت سالم را مورد مطالعه قرار داد. او به فرويد و ساير نظريه دانان شخصيت كه مي كوشيدند هست. انسان را تنها با مطالعه ي روان نندها و افرادي كه به شدت دچار اختلال رواني بودند بشناسد، با نظر انتقادي مي نگريست. مزلو يادآوري مي‌كند چنانچه تنها اشخاص درمانده و نابالغ و ناسالم را بررسي كنيم فقط جنبه‌ي بيمار نهاد آدمي را خواهيم ديد، يعني انسان را در برترين و نه در بهترين حالت خود. بنابراين به نظر مزلو بايد بهترين، سالمترين و بالغترين نمونه هاي نوع بشر را مورد مطالعه قرار داد.

 مزلو با استفاده از فنون گوناگون از قبيل مصاحبه، تدعاي آزاد و فنون فرافكن با موضوع هاي آزمون زنده و تحليل زندگي نامه ها و زندگي نامه هاي خود نوشت كساني كه زنده نبودند. به بررسي پرداخت و به اين نتيجه رسيد كه همه‌ي انسانها با نيازهاي شبه غريزي به دنيا مي آيند. اين نيازها مشترك، انگيزه رشد و كمال و تحقق خود قرار مي گيرد و انسان را به تبديل شدن به آنچه در توان اوست فرا مي خواند. بدين ترتيب استعداد بالقوه كمال و سلامت روان از بدو تولد وجود دارد. اما اينكه استعداد بالقوه‌ي آدمي تحقق يا فعليت مي يابد يا نه، به نيروهاي فردي و اجتماعي بستگي دارد كه تحقق خود را مي پرورد يا باز مي دارد.

انگيزش شخصيت سالم

به نظر مزلو، در همه‌ي انسانها تلاش يا گرايشي فطري براي تحقق خود هست، گو اينكه نظريه ي او درباره‌ي انگيزش انسان مفصل است.

انگيزه ي آدمي، نيازهايي مشترك و فطري است كه در سلسله مراتبي از نيرومندترين تا ضعيف ترين نياز، قرار مي گيرد. مي توان سلسله مراتب نيازهاي مزلو را چنان نردباني پنداشت كه بايد پيش از رفتن به پله‌ي دوم پاي خود را روي پله‌ي اول و پيش از پله‌ي سوم، روي پله‌ي دوم گذاشت، الي آخر. از اين رو، پايين ترين و نيرومندترين نياز بايد پيش از بروز نياز طبقه‌ي دوم برآورده شده باشد و سلسله مراتب به همين ترتيب پيش برود و تا پنجمين يا نيرومندترين نياز يعني تحقق خود پديدار شود.

 بدين ترتيب، شرط اوليه‌ي دست يافتن به تحقق خود، ارضاي چهار نيازي است كه در سطوح پايين تر اين سلسله مراتب قرار گرفته اند و عبارتند از: 1) نيازهاي جسماني يا فيزيولوژيك 2) نيازهاي ايمني 3) نيازهاي محبوب و احساس تعلق 4) نياز به احترام. از اين رو پيش از آنكه نياز تحقق خود پديدار شود، دست كم بايد اين چهار نياز به ترتيبي كه آمده است بعضاً برآورده شده باشند.

مزلو در نوشته هاي بعدي خود سلسله مراتب نيازهاي ديگري را نيز پيشنهاد كرده است كه به صورت ضميمه‌ي سلسله مراتب اوليه عمل مي‌كند. نيازهاي سلسله مراتب دوم نيز فطري اند و عبارتند از: نيازهاي دانستن و فهميدن. نياز دانستن نيرومندتر از نياز فهميدن است و بايد پيش از بروز نياز فهميدن ارضا شود.

مزلو ويژگي هاي خاصي را نيز تعريف كرده است كه عبارتند از:

1. ادراك صحيح واقعيت 2-پذيرش كلي طبيعت ديگران و خويشتن 3- خودانگيختگي، سادگي و طبيعي بودن 4-توجه به مسائل بيرون از خويشتن 5-نياز به خلوت و استقلال 6-كنش مستقل 7-نوعدوستي 8- حس طنز مهربانانه و … .

نتيجه گيري

####  سلسله مراتب نيازهاي مزلو، به ويژه پافشاري در اين باره كه نيازهاي جسماني و ايمني بايد پيش از پديدار شدن ساير نيازها ارضا شود جالب است. ممكن است بر حسب اينكه شخص به محبت بيشتر اهميت دهد يا به احترام، ترتيب اين دو جابه جا شود و مزلو نيز به اين امكان اعتراف داشته است. ظاهراً هر نظريه اي كه كليت رفتار يا انگيزشي را مسلم پندارد، داراي استثناهايي نيز هست و نظريه‌ي مزلو هم از اين قاعده بر كنارنيست. در واقع، كساني هستند كه برخلاف سلسله مراتب او رفتار مي كنند، كسي كه براي هدفي كه بدان معتقد است تا دم مرگ لب به غذا نمي زند . نيازهاي جسماني را در راه نيازي عالي تر نفي مي‌كند.

 سلسله مراتب نيازهاي مزلو، انسان را به صعود از پله هاي بالاتر نردبان كمال انساني فرا مي خواند. اين اميد هيجان انگيز را پايدار مي‌كند كه اگر در موقعيت هاي مساعدي قرار گيريم، چه بسا مجال رسيدن يا نزديك شدن به تحقق خود را بيابيم.

گردآورندگان اين تحقيق:

1-پانته‌آ آزادگانيان

2-پونه نظريان

3-ندا جاوديد خليلي

مدرس:آقاي مينو

### «فهرست مطالب»

|  |  |
| --- | --- |
| عنوان | صفحه |
| مقدمه | 6 |
| 1- انسان بالغ (الگوي آلپورت) | 11 |
| 2- انسان با كنش كامل (الگوي راجز) | 18 |
| 3-انسان باور (الگوي فروم) | 23 |
| 4-انسان خواستار تحقق خود (الگوي مزلو) | 29 |

1. - روشهاي Encountertherapy, “T.Groups” Sensitivity Sessions [↑](#footnote-ref-1)
2. - stimulus [↑](#footnote-ref-2)
3. - human potential [↑](#footnote-ref-3)
4. - momlity [↑](#footnote-ref-4)
5. - to realize [↑](#footnote-ref-5)
6. - to actualiz [↑](#footnote-ref-6)
7. - Tolstay [↑](#footnote-ref-7)
8. - G.Allport [↑](#footnote-ref-8)
9. -C.Rogers [↑](#footnote-ref-9)
10. - E.fromm [↑](#footnote-ref-10)
11. - A.Maslow [↑](#footnote-ref-11)
12. -اختلال خفيف ذهني است كه ويژگي آن ناآگاهي بيسمار از ناراحتي خود كشمكشها و تعرضها و واكنش هاي ناشي از اضطراب و لطمه ددين جزئي از شخصيت خود است و اغلب با هراسها، اختلالهاي گوارشي و رفتار ناشي از وسواسها و اجبارهاي دروني همراه است. [↑](#footnote-ref-12)
13. - اختلال شيد ذهني است كه ويژگي آن بي نظمي روند تفكر، اختلالات هيجاني و عاطفي، تشخيص ندان زمان، مكان و اشخاص و در پاره اي از موارد دچار شدن به هذيان گويي و توهم است. [↑](#footnote-ref-13)
14. - Continum [↑](#footnote-ref-14)
15. - تنش: Tension [↑](#footnote-ref-15)
16. - to actualize [↑](#footnote-ref-16)