

شگفتن شایستگی‌ها

# خودشکوفایی فرهنگی

در گام دوم انقلاب اسلامی

دکتر روح‌اله عزیزی، متخصص مشاوره خانواده





حرکت اصیل فرهنگی و رو به رشد جوانان، در جهت خودشکوفایی و تحقق هدف‌های بیانیۀ گام دوم انقلاب اسلامی و ایجاد نسلی معناگرا با صفاتی انسانی و معنوی است. در این رابطه کورت گلدشتاین اولین کسی بود که خودشکوفایی را هدف نهایی انسان معرفی کرد. این روان‌پزشک متخصص مدعی بود تمام انسان‌ها، گیاهان و حیوانات ذاتاً می‌کوشند خود را همان‌طور که هستند به فعلیت برسانند. او حتی در کتابی استدلال کرد که: «خودشکوفایی یعنی همان میل فعلیت‌بخشیدن به ظرفیت‌های فردی». طبق این تعریف، خودشکوفایی لزوماً هدفی نیست که باید تحت هر شرایطی در آینده محقق شود، بلکه به تمایل ذاتی تمام موجودات زنده برای اجرایی کردن توانمندی‌هایشان اشاره دارد.

در نظریۀ کارل راجرز، کسی کارآمد است که در مسیر خودشکوفایی مدام توانمندی‌هایش را بررسی کند و بخواهد خود واقعی‌اش را به خود ایده‌آش برساند. منظور از کارآمد این است که فرد آگاهانه و با پذیرش کامل در جهت تحقق ایده‌آل‌هایش حرکت کند. این افراد احساسات و عواطف خود را به خوبی می‌شناسند و می‌توانند به درونی‌ترین امیال و شهوود خود اعتماد کنند. به عقیده راجرز، خودشکوفایی فرایند مستمر و مادام‌العمری است که طی آن خودپندارۀ انسان به واسطۀ تجربه رشد می‌کند. راجرز معتقد بود برای اینکه فردی به خودشکوفایی برسد، باید در حالت همسویی باشد؛ یعنی خود ایده‌آل شخص (یعنی کسی که دوست دارد باشد) با رفتار واقعی او (تصویرش از خودش) هم‌خوانی داشته باشد. بر اساس علم روان‌شناسی، خودشکوفایی زمانی حاصل می‌شود که انسان بتواند به اوج توانمندی‌های خود دست پیدا کند. نظریه پردازان بزرگ معتقدند که اساس این مفهوم انگیزه و توانمندی‌های ذاتی انسان است که با تشویق‌های بیرونی گره می‌خورد و ضمن ممانعت از احساس گناه، او را به هدف‌های کلی و جزئی خود می‌رساند.

کلیدواژه‌ها: خودشکوفایی فرهنگی، گام دوم انقلاب اسلامی

## مقدمه

قرار گیرد.

بخش اعظمی از جوانانی که رهبری در بیانیۀ گام دوم انقلاب بر آن‌ها تأکید دارند، همین دانش‌آموزانی هستند که در آموزش و پرورش مشغول به تحصیل‌اند. لذا نباید از آنان به سادگی گذشت و بی‌تفاوت بود. وظیفۀ مدیران کل و شورای معاونان ادارات کل و نواحی، شهرستان‌ها و مناطق گوناگون کشور است که در تمام جلسه‌های خود با دانش‌آموزان، به تبیین این بیانیۀ ارزشمند برای نوجوانان و جوانان بپردازند. زیرا این بیانیۀ مسیر راه را برای ما روشن کرده است. سند تحول بنیادین آموزش و پرورش در ادامۀ بیانیۀ گام دوم انقلاب است و در این سند به‌طور ویژه به تشکل‌های دانش‌آموزی و کارگروهی دانش‌آموزان در جهت خودشکوفایی آنان تأکید شده است.

خودشکوفایی مستلزم کمال نیست یا اصلاً به این معنی نیست که همیشه همه کارها به بهترین شکل ممکن پیش بروند. می‌توان در مسیر خودشکوفایی بود و باز هم با مشکلاتی روبه‌رو شد. در واقع شناخت محدودیت‌ها بخش مهمی از فرایند خودشکوفایی است که به اندازه‌شناسایی توانمندی‌های فردی اهمیت دارد. از جمله محدودیت‌های مزبور یکی این است که در تعریف خودشکوفایی پای توانمندی‌های فردی وسط می‌آید. پس برای افراد مختلف، حتی برای اعضای یک خانواده، به شکل‌های متفاوت و منحصر به فرد ظاهر می‌شود. بخش اصلی نظریۀ خودشکوفایی مزلو همین تمرکز بر انگیزه‌ها و توانمندی‌های فردی است:

◀ مهارت‌های عملی؛

◀ فرزندپروری؛

◀ استعداد‌های هنری؛

◀ بینش‌های عاطفی.

این شناخت باعث می‌شود از نقاط قوت خود به بهترین شکل استفاده کنیم و در راه رسیدن به رؤیاهای کوچک و بزرگ قدم برداریم. مثلاً اگر آرزو داشته باشید خوانندۀ متبحر و خوبی باشید، اما صدای خوبی نداشته باشید، می‌توانید در آهنگ‌سازی مهارت پیدا کنید و نیاز درونی‌تان به ساخت موسیقی را به‌شيوه‌ای متفاوت برآورده سازید. اما نمی‌توانید خوانندۀ خوبی باشید و باید به چنین شناختی از خودتان برسید.

«خودشکوفایی» اصطلاحی در روان‌شناسی انسان‌گرایانه به معنی محقق‌ساختن حداکثر توانایی‌های بالقوۀ فرد توسط خودش است. خودشکوفایی به این پدیده اشاره دارد که انسان‌ها تمایل دارند به فراتر از نیازهای اولیه‌ی خود دست یابند. مازلو در مقاله‌ی خود درباره‌ی «انگیزۀ انسانی» که برای اولین بار در آن هرم نیازهای خود را معرفی کرد، خودشکوفایی را این‌گونه تعریف کرد: «هرکس باید آن چیزی باشد که می‌تواند باشد.»

مسیر خودشکوفایی برای هیچ‌کس دقیقاً شبیه هم نیست. افراد روحیه‌ها و نیازهای متفاوتی دارند و مسیرهای متفاوتی را برای رسیدن به خودشکوفایی طی می‌کنند. به‌علاوه این اتفاق یک‌شبه نمی‌افتد. خودشکوفایی واقعی گاهی تا پایان عمر همراه انسان می‌ماند و گاهی مثل تمام هدف‌های بلندمدت دیگر طاقت‌فرسا می‌شود. ایده‌آل‌گرایی را کنار بگذارید و بدانید حتی خودشکوفاترین افراد هم جای پیشرفت دارند. توانمندسازی روانی و اجتماعی، برنامه‌های فوق‌برنامه، تلاش دانش‌آموزان برای داشتن روحیۀ نشاط و شادابی، گسترش حوزه‌های مطالعات غیردرسی، آراسته‌شدن آنان به لباس تقوا و تهذیب، کشف حقایق دنیای پیرامونی، و تلاش علمی از جمله اموری هستند که به نقش آفرینی‌های دانش‌آموزان، به ویژه دبیرستانی‌ها، در تحقق هدف‌های بیانیۀ گام دوم انقلاب کمک مؤثری می‌کنند.

دور شدن آموزش و پرورش و مدرسه‌ها از حال و هوای صرفاً سیاسی، دور‌شدن آنان از سند غرب‌گرایانۀ ۲۰۳۰، توجه به اسناد مهم و بالادستی نظیر سند تحول بنیادین و ساحت‌های شش‌گانه‌ی آن، و عمل به رهنمودهای رهبری در بیانیۀ گام دوم انقلاب می‌تواند ما را در رسیدن به یک تمدن‌سازی اصولی و همه‌جانبه کمک کند. زیرا اگر قرار است در کشور اتفاق مبارکی صورت گیرد، با تمدن‌سازی از مدرسه‌ها، دانشگاه‌ها و حوزه‌های علمی این امید و آرزو تحقق می‌یابد.

توسعۀ فکری، بازسازی عقیدتی و شاداب‌سازی امور پرورشی دانش‌آموزان می‌تواند در نقش آفرینی آنان در جهت تحقق هدف‌های بیانیۀ گام دوم مؤثر باشد. تبیین بیانیۀ ارزشمند گام دوم انقلاب برای نوجوانان و جوانان می‌باید در دستور کار وزارت آموزش و پرورش و سازمان‌های تابعه، به ویژه ادارات کل استان‌ها،

## افراد خودشکوفای چه ویژگی‌هایی دارند؟

۲

### خودپذیری و جهان بینی

انسان‌ها در مسیر خودشکوفایی، خودشان و دیگران را همان‌طور که هستند می‌پذیرند و بدون هیچ مانعی از زندگی لذت می‌برند. خصلت جالب این افراد پذیرش دیگران بدون توجه به پیشینه، وضعیت فعلی یا سایر عوامل اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی مربوط به آن‌هاست.

۱

### تجربه اوج یا غرق شدن مکرر

مزلو معتقد است، غرق‌شدن یکی از ویژگی‌های خودشکوفایی است؛ یعنی زمانی که انسان از تجربه مسائل متفاوت یا ارتباط با جهان پیرامون، احساس قدرت، شگفتی و هیبت می‌کند. در این لحظه‌هاست که پرده از معانی عمیق‌تر برداشته و فرد دچار هیجاناتی مثبت می‌شود.

۴

### تمایل به مسئله محوری

افراد خودشکوفای بی‌نهایت از به‌کاربردن مهارت‌های حل مسئله خود در موقعیت‌های متفاوت لذت می‌برند و از هر فرصتی برای کمک به دیگران و بهبود زندگی آن‌ها استفاده می‌کنند.

۳

### واقع بینی همیشگی

افراد خودشکوفای واقع‌نگر هستند. یعنی به‌جای اینکه از اتفاقات جدید و ناشناخته بترسند، با منطق و عقلانیتشان زندگی را همان‌طور می‌بینند و درک می‌کنند که هست.

۶

### میل به تنهایی

فردی که در مسیر خودشکوفایی پا می‌گذارد، خواه‌ناخواه به حریم خصوصی خود اهمیت می‌دهد و از تنهایی لذت می‌برد. این افراد هم از حضور در جمع دوستان لذت می‌برند و هم روحشان می‌طلبد بخشی از روز تنها باشند، در وجود خود کندوکاو کنند و ظرفیت‌های فردی خود را پرورش دهند.

۵

### میل ذاتی به استقلال

خودشکوفایی میل به استقلال را تقویت می‌کند. دیدگاه افراد خودشکوفای به شادی یا رضایت شبیه اطرافیانشان نیست و پایه زندگی خود را بر اساس نظرات دیگران بنا نمی‌کنند. این افراد کمتر تحت تأثیر بازخوردهای اجتماعی قرار می‌گیرند، قدر تنهایی خود را خوب می‌دانند و همیشه به همراه نیاز ندارند.

۸

### خودجوشی

از دیگر مشخصه‌های ذاتی انسان‌های خودشکوفای، میل به خودجوشی و شکستن حدودمرزهاست. این افراد قابلیت پیروی از انتظارات اجتماعی را دارند، اما افکار یا رفتار آن‌ها تحت تأثیر این هنجارها قرار نمی‌گیرد.

۷

### شوخی طبیعی فلسفی

یکی از خصلت‌های جالب افراد خودشکوفای حس شوخی طبیعی متفکرانه‌ای است که باعث می‌شود در موقعیت‌های متفاوت به اشتباهات خود بخندند و لذت ببرند. البته این حس شوخی طبیعی متوجه خودشان است و دیگران را باز بچه خود نمی‌کنند.

۸

### خلاقیت

همیشه منظور از خلاقیت توانمندی‌های هنری انسان نیست. فردی که می‌تواند به مشکلات از جنبه دیگری نگاه کند یا متفاوت فکر کند هم خلاق است و این یکی از ویژگی‌های برجسته افراد خودشکوفاست.

۷

### مشتاق مسیر، نه جویای مقصد

هرچند هدف این افراد کاملاً واضح و روشن است، موجودیت‌های اطراف خود را صرفاً وسیله‌ای برای رسیدن به هدف نمی‌دانند. در واقع مسیر دستیابی به هدف به‌اندازه تحقق هدف برای این افراد مهم و لذت‌بخش است.



# چگونه به خود شکوفایی برسیم؟

۲

## خودجوش باشید

نگرانی دربارهٔ بایدها و نبایدها را کنار بگذارید و از تک‌تک ثانیه‌هایی که می‌گذرند لذت ببرید. ماندن در منطقهٔ امن همیشه آسان‌تر است، اما در مسیر خودشکوفایی باید با این میل مبارزه کنید و همیشه آمادهٔ تجربیات جدید باشید. همین که گاهی به‌جای مسیر همیشگی به خانه، مسیری جدید را امتحان کنید یا غذایی را سفارش دهید که فکر می‌کنید دوست ندارید، می‌تواند تلاش خوبی باشد.

۴

## قدر جزئی‌ترین اتفاقات را بدانید

شاید زیباترین کلیشهٔ دنیا همین توجه به جزئیات زندگی روزمره باشد؛ جنبه‌هایی از زندگی روزمره که لابه‌لای مشغله‌های زندگی به چشم نمی‌آیند و به‌سادگی از کنارشان عبور می‌کنیم. در میان هیاهوی گذران زندگی بایستید و با تمام وجود از طعم خوش غذایی که میل می‌کنید، دست محبتی که روی تن حیوان خانگی می‌کشید، هوای تازه‌ای که استشمام می‌کنید و شغلی که عاشقانه دوستش دارید لذت ببرید.

۶

## مهربان و دل‌سوز باشید

انسان خودشکופا با تمام موجودات زنده مهربان است. شفقت این افراد از دایرهٔ اجتماعی کسانی که می‌شناسند فراتر می‌رود و به کل انسان‌های جهان می‌رسد. در کتاب‌ها و رسانه‌ها دنبال شناخت مردمی باشید که تجربیات متفاوتی دارند. با سازمان‌های خیریه یا پروژه‌های عام‌المنفعه همکاری کنید و هرطور می‌توانید دنبال راهی برای بهبود جامعه باشید.

۱

## پذیرش را تمرین کنید

شرط اول، پذیرش به‌محض مواجهه است! یعنی بتوانید با بارندگی شدید روز نمایشگاه کنار بیایید و شرایط را مدیریت کنید. یعنی به‌جای آنکه بگویید: «کاش طور دیگری می‌شد»، افکار واهی را کنار بگذارید و از خود بپرسید: «حالا چه کار کنم؟»  
جنبهٔ دیگری از پذیرش هم هست که به تجربه‌های انسانی اشاره می‌کند. مثلاً دوست‌داشتن افرادی که رفتارهای ناخوشایند و آزاردهنده دارند، حقیقتاً راحت نیست. با این حال می‌توانید به این فکر کنید که هر کسی شرایط خاص خودش را دارد و به این ترتیب با او هم‌ذات‌پنداری کنید. البته این نوع پذیرش اصلاً به‌معنای وقت‌گذرانی با چنین افرادی نیست.

۳

## از ارتباط با خودتان لذت ببرید

تأثیر رابطه با دوست، خانواده و شریک عاطفی روی زندگی انسان انکارناپذیر است. با این حال، اهمیت رابطه با خود اگر بیشتر از این‌ها نباشد، کمتر هم نیست. روح انسان گاهی به تنهایی نیاز دارد. به همین خاطر است که افراد خودشکופا معمولاً از تنهایی آرامش می‌گیرند. پس همان قدر که با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید و با آن‌ها وقت می‌گذرانید، برای لذت بردن از لحظه‌های تنهایی هم زمانی را در نظر بگیرید.

۵

## اصیل زندگی کنید

انسان اصیل، انسانی باایمان است. زندگی اصیل بر سبک ایرانی اسلامی یعنی بتوانیم به حقیقت احترام بگذاریم و نیازهای خود را انکار نکنیم. شاید در این میان مجبور شویم کمتر به نظرات دیگران اهمیت بدهیم و بیشتر راه قلب خود را در پیش بگیریم. انسان اصیل دربارهٔ نیازهایش کاملاً برخورد با خودش صادق است و به‌رغم احترامی که به نیازهای دیگران می‌گذارد، تمام تلاشش را به کار می‌گیرد تا به خواسته‌ها و اهداف انسانی و شرعی‌اش دست یابد.

## نتیجه‌گیری

مسیر خودشکوفایی برای هیچ‌دو نفری دقیقاً شبیه هم نیست. افراد روحیه‌ها و نیازهای مختلفی دارند و مسیرهای متفاوتی را برای رسیدن به این نقطه طی می‌کنند. انسان خودشکופا با تمام موجودات زنده مهربان است. شفقت این افراد از دایرهٔ اجتماعی کسانی که می‌شناسند فراتر می‌رود و به کل انسان‌های جهان می‌رسد. در کتاب‌ها و رسانه‌ها دنبال شناخت مردمی باشید که تجربیات متفاوتی دارند. به‌علاوه خودشکوفایی یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد. خودشکوفایی واقعی گاهی تا پایان عمر همراه انسان می‌ماند و گاهی مثل تمام هدف‌های بلندمدت دیگر طاقت فرسای می‌شود.

ایده‌آل‌گرایی رویکردی واقعی نیست، زیرا خودشکوفاترین افراد هم جای پیشرفت دارند. توانمندسازی روانی و اجتماعی، برنامه‌های فوق‌برنامه و تلاش برای ایجاد روحیهٔ نشاط و شادابی در دانش‌آموزان، گسترش حوزه‌های مطالعات غیردرسی، آراسته‌شدن آنان به لباس تقوا و تهذیب، کشف حقایق دنیای پیرامونی و تلاش علمی از جمله اموری هستند که به نقش‌آفرینی‌های دانش‌آموزان، به ویژه دبیرستانی‌ها، در تحقق هدف‌های بیانیۀ گام دوم انقلاب کمک مؤثری می‌کند.

پی‌نوشت

1. self-actualization

منابع

۱. اسماعیل خانی، فرشته؛ نجاریان، بهمن؛ مهرابی‌زاده هنرمند، مهناز (۱۳۸۰). «ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش خودشکوفایی». فصلنامهٔ علوم انسانی دانشگاه الزهراء. شمارهٔ ۱.
۲. انوری، حمیدرضا (۱۳۷۳). «پژوهشی راجع به تقدیرگرایی». پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی. تهران.
۳. سند تحول بنیادین (۱۳۹۸). وزارت آموزش و پرورش. تهران.
۴. یونگ، کارل گوستاو (۱۳۵۲). روان‌شناسی دین. ترجمهٔ فؤاد روحانی. انتشارات فرانتکلین. تهران.
۵. کری، جerald (۱۳۹۰). نظریه و کاربری مشاوره و روان‌درمانی. ترجمهٔ سید یحیی محمدی. انتشارات ارسباران. تهران.
۶. گنجی، حمزه (۲۰۱۲). نظریه‌های شخصیت. انتشارات ساوالان.