

چگونه خودم بمانم؟

How to stay being myself?

یگانه معینی

دانش آموخته‌ی کارشناسی روانشناسی دانشگاه علامه طباطبائی
m.yeganehm.yeganeh@gmail.com

چکیده

خودپنداره در اثر تعاملات اجتماعی و بالاتر از همه روابط عاطفی، تحت تأثیر و تغییر قرار می‌گیرد. رنجی که پس از وقوع جدایی گریبان‌گیر افراد می‌شود تا اندازه‌ای ناشی از تغییرات منفی در خودپنداره است. وجود هویت کم‌وبیش ثابت و قابل اتکا و ابعاد هویتی متعدد و مستقل، دست کم بخشی از تفاوت میان آسیب‌پذیران پس از وقوع جدایی و کسانی که به صورت کارآمدتر از پس مدیریت شرایط برمی‌آیند را توضیح می‌دهد.

واژگان کلیدی: خودپنداره، هویت، رابطه، جدایی، پریشانی

مقدمه

درباره‌ی خودپنداره^۱

واژه‌ها خود سخن می‌گویند! به جای تعاریف معمول، به معنای واژه‌ها دقت کنید. فرهنگ فارسی عمید، پندار را اندیشه، گمان، خیال، تصور، غرور و تکبر معنا کرده است؛ بنابراین از پنجره‌ی معادل فارسی کلمه، خودپنداره تمام گمانه‌زنی‌ها، اندیشه‌ها و تصوراتی را شامل می‌شود که به خودمان اطلاق می‌کنیم و همچنین شامل چیزهایی نیز هست که در خود ارزشمند می‌پنداریم و خودمان را با آن ارزشمند تلقی می‌کنیم. درحالی که معادل فارسی کلمه، رسا و با جزئیات محمل مفهوم است، از معادل انگلیسی کلیت مهمی برداشت می‌شود: مفهوم خود. واژه‌ی من، این مفهوم بسیار کلی و غیرقابل وصف، مانند پوسته و قالبی است که اجزای خودپنداره، شامل ادراکات و تصورات درباره‌ی خویش در آن به صورت منسجم و یکپارچه درآمده‌اند. مرزهای خودپنداره آن‌طور که به‌طور عادی تصور می‌شود بسته و محکم نیست بلکه محتوای خودانگاره (شامل تصورات، ادراکات، نقش‌های اجتماعی و...) منعطف و تغییرپذیر است. ساده است! هر موقعیتی نیازمند این است که بخش‌های مشخصی در خودپنداره برجسته و ارزشمند شوند. در منصب مشاغل مختلف، جمع‌های مختلف یا در مقابل آدم‌های مختلف، درباره‌ی خودمان با مقداری تفاوت می‌اندیشیم (۲).

به‌بیان‌دیگر، موقعیت‌های اجتماعی و ارتباطی خودپنداره را تحت تأثیر قرار می‌دهد اما تأثیر این موقعیت‌ها یک‌جانبه و تنها از سوی عوامل بیرونی به خودپنداره تحمیل نمی‌شود بلکه افراد در جریان برقراری ارتباط با محیط اجتماعی و با افراد

تابه‌حال فکر کرده‌اید که چرا بیشتر ازدواج‌ها در سنین جوانی آغاز می‌شوند؟ اریک اریکسون، روانشناس آمریکایی، در نظریه‌ی روانی-اجتماعی پیراوازه‌اش هر مرحله از زندگی انسان‌ها را با دغدغه و تکلیفی خاص از مراحل دیگر متمایز می‌کند (۱).

در این میان مسئله‌ی مرحله‌ی جوانی، شکل دادن روابط باکیفیت و معنادار است که روابط عاطفی، در صدر اهمیت آن‌ها قرار دارد. اگرچه روابط عاطفی می‌توانند در قالب‌های مختلفی شکل بگیرند اما در هر صورت هیچ صورت‌بندی و قالبی متضمن پایداری پیوند شکل گرفته نیست. جدایی احتمالی است که به علت‌های مختلف در کمین روابطی که با موفقیت پیش نرفته‌اند می‌نشیند. شکست در اساسی‌ترین تکلیف مرحله‌ی جوانی، چه احساسی در پی دارد؟ برخی از احساس‌های پیش‌آیند جدایی با این کلمات توصیف می‌شوند: طرد شدن، خیانت دیدن، افت تحصیلی، مشکلات خواب، احساس افسردگی و احساس گم‌گشتگی. احساس گم‌گشتگی از سردرگمی درباره‌ی خویش‌تن ناشی می‌شود. گویی که رابطه‌ی ازدست‌رفته بخشی از خویش‌تن را نیز با خود به نابودی می‌کشاند! آن‌چنان‌که اخوان ثالث نیز سروده: «دردم این است که من بی تو دگر / از خودم دورم و بی خویش‌تنم» اما برخلاف پوسته‌ی شاعرانه و خیال‌انگیز این توصیف، مطالعات بسیاری رنج و پریشانی پس از جدایی را حاصلی از ناقص شدن خودپنداره و احساس از دست دادن هویت، در پی از دست دادن شریک عاطفی دانسته‌اند.

^۱ Self Concept

هر چه ارتباط و اشتراک دو شخص بیشتر باشد، اشتراک هویتی شان هم بیشتر است. همان طور که قابل حدس است در روابط عاشقانه، خودانگاره‌ی طرفین رابطه بیشترین اشتراک را پیدا می‌کند تا جایی که اهداف، دوستان، دارایی‌ها، عواطف و بسیاری از مظاهر خودانگاره‌ی دو طرف در هم می‌آمیزند. علاوه بر منابع مشترک، موجودیت معشوق نیز به محتوای خودانگاره اضافه می‌شود. بنابراین تغییر در محتوای خودانگاره از طریق اشتراک و ادغام با خودانگاره‌ی دیگری در جهت گسترده‌تر شدن روی می‌دهد. به اخوان ثالث و من بی تو دگر از خودم دورم و بی‌خویشتم باز گردیم. پدیده‌ی ادغام خودانگاره با دیگری محبوب، تاندازه‌ای

افراد دیگر، خود نیز انتخاب‌گرانه منابع جدیدی برای افزودن به خودپنداره‌شان پیدا می‌کنند و این دقیقاً شرح مفهومی است که با عنوان مدل گسترش خود^۲ توسط آرون مطرح شده و تا همین امروز موضوع مطالعه‌های دقیق است [1]. مدل گسترش خود بر دو فرض اساسی مبتنی است. نخست این که افراد دارای انگیزش اساسی برای گسترش دادن منابعی که خودانگاره را تشکیل می‌دهد هستند (مانند شبکه‌های دوستی، اطلاعات و نقش‌های اجتماعی) و این انگیزش آن طور که فرض دوم بیان می‌کند در روابط میان‌فردی، منابع تشکیل‌دهنده‌ی خودانگاره‌ی دیگری را نیز در بر می‌گیرد.



تصویر ۱. مرزهای خودپنداره آن طور که تصور می‌شود بسته و محکم نیست.

²Self Expanding

تفاوت اول

کسب هویت منسجم و نیرومند، آسیب‌پذیری کمتر در ناحیه‌ی خودپنداره را به همراه دارد. در مرحله‌بندی زندگی اریکسون، دوره‌ی نوجوانی با تکلیف حیاتی کسب هویت ثابت و منسجم ساختن خودپنداره روبه‌رو است. نوجوان با پرسش‌های درباره‌ی خود-آنچه هست و آنچه باید باشد- مواجه می‌شود و به جستجوی یافتن پاسخ، رفتارها و نقش‌ها و ایده‌های مختلف را از نظر می‌گذارند. برخی پس از جستجو به پاسخ کیستی خویش دست می‌یابند، برخی دست به جستجو نزده و پاسخی که نیاز به جستجو ندارد را برمی‌گزینند، برخی با وجود جستجو کردن پاسخی یافت نمی‌کنند و برخی نیز نه در فرآیند جستجوگری دخیل می‌شوند و نه به درک منسجمی از هویت خود دست می‌یابند.

برخورداری از هویت قابل‌اتکا نه تنها پیش‌درآمدی برای ایجاد روابط مطلوب است (۱). بلکه به هنگام جدایی نیز انسجام بیشتر خودپنداره، مانع از فروپاشی هویت به دنبال فروپاشی رابطه می‌شود و با توجه به شکل ۱ افرادی که هویت مستحکمی دارند رنج حاصل از تغییر در خودپنداره را به شدت دیگری که هویت خود را به‌طور متزلزل شکل داده‌اند، تجربه و احساس نمی‌کنند.



تصویر ۳. در روابط عاشقانه، خودپنداره طرفین با هم همپوشانی پیدا می‌کند.

تفاوت دوم

اگر یک جنبه از خودپنداره دچار مشکل شود ابعاد دیگر خودپنداره مانع از به خطر افتادن کل هویت می‌شوند. داشتن جنبه‌های متفاوت در خودپنداره یا به اصطلاح داشتن خودپنداره‌ی پیچیده‌تر، از هویت فرد در موقعیت‌های مخاطره‌آمیز محافظت می‌کنند. شرط داشتن خودپنداره‌ی پیچیده مستقل و مجزا

توضیح‌دهنده‌ی پریشانی و ناراحتی پس از جدایی نیز هست. جدایی مستلزم از دست دادن بخشی از خودانگاره است پس موجب اخلال در ثبات و اطمینانی که نسبت به ارزش‌ها، باورها، اهداف و صفاتی که قبلاً به رابطه گره خورده بود می‌شود. سردرگمی درباره‌ی خودانگاره، بخشی از رنج متعاقب جدایی را توضیح می‌دهد [2].



تصویر ۲. مسیر جدایی تا احساس پریشانی و رنج

اما همگان حالات رنج‌آور پریشانی پس از جدایی را با میزان و کیفیت یکسانی تجربه نمی‌کنند. برخی افراد به تشویش و پریشان‌حالی خارج از تحملی دچار می‌شوند درحالی‌که برخی دیگر در مدیریت شرایط و وفق دادن خود با وضعیت جدید -ولو ناخوشایند- با توفیق بیشتری عمل می‌کنند. تفاوت این دو دسته از کجا ناشی می‌شود؟ در پاسخ به پرسش‌هایی از این دست که انسان و پیچیدگی‌های غیرقابل‌انکارش را هدف می‌گیرد، هرگز جواب قاطعی یافت نمی‌شود بلکه هر پاسخ، نور شمعی است که شعاع محدودی از اتاقی وسیع را روشن می‌سازد. با این حال، با نظر به مطالب پیشین، بخشی از تفاوت دو گروه مذکور از تفاوت‌هایی در ساختار و انسجام خودپنداره شان سرچشمه می‌گیرد.



تصویر ۳. خودپنداره

ابودن ابعاد مختلف از یکدیگر است. برای مثال، اگر هر یک از ابعاد هویت شغلی، هویت تحصیلی، نقش در روابط بین فردی، مهارت‌ها، توانایی‌ها و صفاتی که در خودپنداره‌ی شخصی فرضی وجود دارد با ابعاد دیگر همپوشانی و به آن‌ها بستگی نداشته باشد، وقتی هویت رابطه‌ای فرد آسیب ببیند، دیگر ابعاد از این آسیب تأثیر شدیدی نمی‌پذیرند و در نقش تکیه‌گاهی ظاهر می‌شوند که تمامیت خودپنداره را از فروپاشی باز می‌دارد در حالی که در مورد شخص فرضی دیگری که خودپنداره‌اش با ابعاد محدود و غیرمجزا شکل گرفته باشد، به هنگام رویارویی با خطری که بخشی از خودپنداره‌اش را درگیر می‌کند، ابعاد محدود و وابسته به یکدیگر خودپنداره، توان محافظت از تمامیت فرد را ندارند.

نتیجه گیری

دو تفاوت ذکر شده، نه تنها به عنوان عامل محافظتی در برابر پریشانی ناشی از جدایی از رابطه‌ی عاطفی مؤثر واقع می‌شوند بلکه در جوانب دیگر و در مواجهه با مشکلات دیگری که احساس هویت و کیستی را به خطر بیندازد مفید خواهند بود. از همین حالا به پاسخی که برای پرسش من کیستم؟ اتخاذ کرده‌اید بیندیشید. تا چه اندازه دارای ثبات و انسجام است؟ اطلاقی که از خود دارید از چه جنبه‌هایی تشکیل شده است؟ هنوز برای گسترش خودپنداره و افزودن به جنبه‌ها و ابعاد زندگی دیر نیست.

منابع فارسی

۱. شولتز، دوان پی و سیدنی الن (۱۹۷۶). نظریه‌های شخصیت (ویراست دهم). ترجمه: یحیی سیدمحمدی. تهران: انتشارات ویرایش
۲. آبراهام پی یونک و مارک ون گرت (۲۰۰۷). روانشناسی اجتماعی کاربردی، از مشکلات تا راه حل‌ها. ترجمه: مجید صفاری‌نیا، تهران: انتشارات ویرایش

منابع انگلیسی

1. Aron, A., & Paris M. (1995). Falling in love: prospective studies of self-change. *Journal of personality and social psychology*, 69(6), 1102-1112.
2. Slotter, B. E., Grandner, L. W., Finkel, J. E. (2009). Who Am I Without You?: The Influence of Romantic breakup on the Self-Concept. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(2), 147-160.
3. Smith, H. S., & Cohen, L. H. (1993). Self-complexity and reactions to a relationship breakup. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12(4), 367-384.