

## تحلیل جلوه‌های بروز خودآگاهی زنانه در شخصیت محوری رمان عادت می‌کنیم

قدرت‌الله طاهری\*

فاطمه لطیفان امیردهی\*\*

### چکیده

خودآگاهی زنانه تمرکز بر خود به عنوان یک زن است. در روان‌شناسی اجتماعی، خودآگاهی صفت پایدار شخصیتی است که برای کنترل جنبه‌های مختلف خود؛ از جمله جنسیت لازم است. از آنجا که رمان اجتماعی معاصر فارسی با ظهور نسل جدید نویسندگان زن، به ترسیم بحران‌های هویتی زنان می‌پردازد، مطالعه روان‌شناختی مفاهیم هویت‌سازی مانند خودآگاهی ضروری به نظر می‌رسد. زویا پیرزاد در رمان «عادت می‌کنیم» پروژه زنانه‌نویسی خود را که با سه کتاب آغاز کرده بود، به پایان می‌برد و با آفرینش شخصیتی مانند «آرزو» ضمن گذر از تعریف کلیشه‌ای از زن، تکمیل خودآگاهی زنانه را در شخصیت اصلی رمان به نمایش می‌گذارد. در این رمان، پیرزاد با تحلیل سه مفهوم خودتامل‌گری، خودبهبودی و خودشکوفایی در متن رمان و جنبه‌های مختلف داستانی آن، ضمن نمایش بروز جلوه‌های خودآگاهی زنانه در شخصیت‌پردازی داستان، تاثیر شناخت صحیح از خود در ساخت هویت مطلوب زنان را در عصر جدید نشان می‌دهد و همین‌طور بر کسب استقلال زنانه و فاصله گرفتن از هنجارهای ناکارآمد سنتی صحه می‌گذارد.

**کلیدواژه‌ها:** خودآگاهی زنانه، زویا پیرزاد، عادت می‌کنیم، شخصیت آرزو.

\* دانشیار گروه زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه شهید بهشتی (نویسنده مسئول)، ghodrat66@yahoo.com

\*\* دانش‌آموخته زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه شهید بهشتی

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۹/۲۵، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۱۲/۱۵

## ۱. مقدمه

شناخت اجتماعی «خود» از مباحث مهم در مطالعات روان‌شناسی اجتماعی است. در این مبحث خود یک تجربه‌گر با هویت مستقل است که در درون روابط اجتماعی شکل می‌گیرد. یکی از نیازهای فرد، شناخت خود و آگاهی به آن است (ایروانی، ۱۳۸۳: ۹۲-۹۴). در روان‌شناسی اجتماعی «خودآگاهی» به این صورت تعریف می‌شود؛ تمرکز بر ویژگی‌های درونی و بیرونی خود که یکی از صفات پایدار شخصیتی است و از پیش نیازهای خودنظم‌دهی به حساب می‌آید (Hernandez, 2015). افراد با اندیشه در ابعاد فردی و اجتماعی هویت، به توانایی خودتوصیفی دست می‌یابند (بارون، ۱۳۸۸: ۲۵۱-۲۶۳). خودآگاهی شناخت احساسات، باورها، علایق، اندیشه‌ها، خواسته‌ها، نیازها و نقاط ضعف و قوت و همین‌طور شناخت خود در روابط با دیگران است. افراد خودآگاه روی خود تمرکز دارند و گزاره‌های زیادی برای توصیف آن در اختیار دارند. هرچند خودآگاهی در همه افراد بشر از هجده ماهگی شکل می‌گیرد و تا سنین کهنسالی ادامه می‌یابد، اما افرادی هستند که این صفت را به طور ویژه دارند. صفت خودآگاه بودن به افرادی نسبت داده می‌شود که دائماً بر روی خود متمرکز هستند؛ این هم می‌تواند در بعد فردی باشد و هم در بعد اجتماعی (فرانزوی، ۱۳۸۶: ۵۵). فنیگستاین و همکارانش در سال ۱۹۷۵ با تهیه یک مقیاس به اندازه‌گیری این صفت در جامعه آماری مورد نظرشان پرداختند. این معیارها را در عناوینی کلی این گونه می‌توان نام برد: خودکاوی و اندیشیدن مستمر به جنبه‌های مختلف خود؛ شامل احساسات و انگیزه‌ها، غرق شدن در تخیلات، حساسیت به تغییر احساسات، توجه به ذهنیات، توجه به سبک خود در انجام کارها، توجه به برداشت دیگران از خود و مراقبت از آن، توجه به ظاهر (همان: ۵-۵۷). اهمیت این مسئله از آن روست که میزان بالا یا پایین خودآگاهی تأثیر بسیار زیادی بر روی احساسات و انگیزه‌های بشر دارد و در شرایطی ممکن است نتایج منفی روحی را برای آنها در پی داشته باشد (Ann G & Paul, 2016). افرادی مانند اوستین خودآگاهی را مفهومی نیمه هوشیار می‌دانند و در مورد اینکه خودآگاهی بتواند به شکل کاملاً واضح برای فرد اتفاق بیفتد، تردید کرده‌اند. در واقع خودآگاهی دانشی است که خود افراد کاملاً بدان تسلط و آگاهی ندارند. از طرفی خودآگاهی ممکن است اشتباه باشد؛ یعنی تصور فرد نسبت به خودش درست نباشد. گاهی نیز راهکارهای گریز از اضطراب از قبیل «خودفریبی» مانع از بروز خودآگاهی صحیح

می‌شود (ایروانی و باقریان، ۱۳۸۳: ۹۴). با وجود این خودآگاهی در دوره‌های مختلف سنی و به اشکال مختلف اتفاق می‌افتد.

## ۲. مسأله اصلی پژوهش

خودآگاهی نسبت به جنبه‌ها و لایه‌های مختلف خود اتفاق می‌افتد. یکی از مهم‌ترین ابعاد شخصیت افراد که آگاهانه یا ناخودآگاه در رفتار آنان خود را نشان می‌دهد، جنبه جنسیت است. بنابراین خودآگاهی زنانه که در مطالعات معاصر فمینیستی مطرح است، آگاهی جنسیت‌بنیاد نسبت به خود است که آن را در یک بیان کلی می‌توان به این شکل تعریف نمود؛ فرآیندی روان‌شناختی که والد و مولد خودتأمل‌گری و بازاندیشی زنان در موقعیت‌شان در جامعه و خانواده و به‌عنوان یک فرد است و معمولاً با افزایش سطح سواد و رفاه اقتصادی و آزادی‌های فکری و اجتماعی رابطه مستقیم دارد و موجب تغییر ساختارهای اجتماعی و هویت‌های فردی می‌شود. با توجه به این تعریف، کشف و تبیین خودآگاهی زنانه در جامعه امروز ایران و انعکاس آن در رمان‌های اجتماعی امروز، از اهمیت وافری برخوردار است. زویا پیرزاد، بی‌گمان یکی از بزرگترین نویسندگان زن معاصر است که در آثار او، می‌توان بروز خودآگاهی زنانه و فرایند آن را مطالعه کرد. پیرزاد، از نخستین داستان‌ها؛ یعنی مجموعه داستان‌های «سه کتاب» تا رمان «عادت می‌کنیم» پروژه‌ای را در برساختن و بازنمود دنیای زنان امروز ایران، دنبال می‌کند. بی‌شک، سه کتاب (مثل همه عصرها، طعم گس خرمالو، یک روز مانده به عید پاک) ایستگاه نخست از پروژه زنانه نویسی اوست که در آن نقادانه به وضعیت ناگوار زنان مأیوس از وضعیت خویش می‌نگرد. در رمان پرخواننده «چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم» که حلقه واسط این پروژه ادبی اوست، تلاش می‌کند زنان را از وضعیت دهشتناک سرکوب و انزوا، هر چند در عالم ذهن، عبور دهد. شخصیت کلاریس داستان، اگر نه در عمل، در ذهن می‌خواهد پوست بیندازد و زندگی مستقلانه خود را آغاز کند. به نظر می‌رسد در رمان «عادت می‌کنیم» که موضوع بررسی این مقاله است، پیرزاد پروژه زنانه نویسی خود را تکمیل، و زنی با هویت زنانه مستقل و خودآگاه به نام «آرزو» می‌آفریند. تبیین سیر خودآگاهی زنانه که در وجود این شخصیت تکوین می‌یابد، می‌تواند بخشی از خلأهای علمی را در شناخت دقیق آثار پیرزاد جبران کند. روش پژوهش در این مقاله، توصیفی - تحلیلی است و از نظریه‌های روانشناختی نیز استفاده شده است.

### ۳. پیشینه پژوهش

زویا پیرزاد، نسبت به سایر نویسندگان زن در دهه هفتاد به بعد، با اقبال وسیع‌تری از سوی خوانندگان و منتقدان مواجه و آثار او با تیراژهای بالا در نوبت‌های متوالی منتشر و خوانده شد. همچنین، منتقدان برون دانشگاهی و درون‌دانشگاهی فراوانی درباب آثار او اظهار نظر کردند و نقد نوشتند. به عنوان مثال، شهرنوش پارسی‌پور و منصوره اشراقی اختصاصاً درباره رمان «چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم» سخن گفتند. خانم شهلا زرلکی در نقد همین رمان پژوهشی به نام «چراغ‌ها را من روشن می‌کنم» منتشر کرد. پایان‌های متعددی در دانشگاه‌ها به نقد و بررسی آثار این نویسنده اختصاص یافت که نیازی به ذکر فهرست آنها نیست. عموم این پژوهش‌ها را باید دستگرمی پژوهش دانشجویی در نظر آورد. از بین مقالات موجود، مقاله «روند تکوین سبک زنانه در آثار زویا پیرزاد؛ تحلیلی بر پایه سبک‌شناسی فمینیستی» نوشته ناصر نیکوبخت و همکاران (فصلنامه نقد ادبی، س ۵ ش ۱۸، ۱۳۹۱، صص ۱۱۹-۱۵۲) با دقت علمی بیشتری، آثاری پیرزاد را تحلیل کرده است. رویکرد این مقاله چنانکه از عنوان آن پیداست، صرفاً سبک‌شناسانه است و متعرض محتوای آثار نمی‌شود. مقاله دیگر، با عنوان «مقایسه مسائل زنان در آثار زویا پیرزاد و منیرو روانی پور» توسط قاسم سالاری و فروزان نجفی در هفتمین همایش پژوهش‌های زبان و ادبیات فارسی (اسفند ۱۳۹۲) ارائه شده است. در این مقاله، به ویژگی شخصیت‌های زن آثار پیرزاد، از جمله خشونت‌هایی که در جامعه مردسالار به زن اعمال می‌شود، توجه شده است. مقاله بعدی، با عنوان «بررسی دغدغه‌ها و مشکلات زنان در آثار «چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم» و «عادت می‌کنیم» توسط زهرا عظیمی و جمال‌الدین مرتضوی در فصلنامه مطالعات نقد ادبی دانشگاه آزاد (سال دهم، شماره سی و نهم، صص ۱۱۳ تا ۱۳۷) منتشر شده و این مقاله نیز، مشکلاتی را که زنان در جامعه امروز ایران با آن دست به گریبان هستند و در این آثار بازتاب داشته، دسته‌بندی و تحلیل کرده است. درباره رمان «عادت می‌کنیم» که آخرین ایستگاه از پروژه زنانه نویسی زویا پیرزاد است، به جز پایان‌نامه‌های دانشجویی و چند مقاله غیررسمی که در روزنامه‌ها (همشهری، ۱۱ اردیبهشت ۱۳۸۸) و مجلات الکترونیکی (ویستا) چاپ شده‌اند، پژوهش منفرد جدی صورت نگرفته است. مقالاتی از این دست نشان می‌دهد، تا کنون، مسأله «خودآگاهی زنانه» و شکل تجلی آن در آثار پیرزاد و به ویژه رمان «چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم» تا کنون تحلیل نشده است.

#### ۴. انواع و ابعاد خودآگاهی

آنتونتی گیدنز در کتاب جامعه‌شناسی خود به سه سطح از خودآگاهی اشاره می‌کند؛ «خودآگاهی ذهنی» (subjective self-awareness) «این آگاهی به جانداران این امکان را می‌دهد تا خودشان را از محیط فیزیکی متمایز سازند.» «خودآگاهی عینی» (objective self-awareness) «قابلیت جانداران برای اینکه خودشان موضوع توجه خودشان باشند.» «خودآگاهی نمادین» (symbolic self-awareness) «توانایی شکل دادن یک بازنمایی انتزاعی از خود از طریق زبان» این توانایی تنها مختص انسان‌هاست. (گیدنز، ۱۳۸۸: ۲۶۴).

خودآگاهی شناخت و ویژگی‌های چندجانبه خود است. روان‌شناسان شناخت اجتماعی بر همین مبنا چند بعد برای خودآگاهی قائل هستند. در این مورد دیدگاه‌های مختلفی وجود دارد که خودآگاهی را شناخت ابعاد مختلف و متفاوت فیزیکی، درونی و بیرونی فرد می‌دانند (Nystedt, 2002 &). در یک تقسیم بندی کلی و معمول‌تر، خودآگاهی دارای سه بعد است؛ «خودآگاهی خصوصی» آگاهی نسبت به ویژگی‌های شناختی، هیجانی و ذهنی خود شامل احساسات، افکار، آرزوها و باورها است. «خودآگاهی عمومی» آگاهی به خود در روابط متقابل اجتماعی؛ یعنی شناخت نسبت به تعاریف و توقعات جامعه از شخصیت فرد و «اضطراب اجتماعی» اضطراب هویتی که فرد از حضور در محیط‌های اجتماعی بدان دچار می‌شود (فرانزوی، ۱۳۸۶: ۵۴؛ Hernandez, 2015, Nystedt, 2002).

روان‌شناسان اجتماعی و جامعه‌شناسان در نظریه کنش متقابل، «خود» را دارای دو بعد می‌دانند؛ «من فاعلی» که بُعد فردی شخص است؛ من فاعلی با استقلال از محیط عمل می‌کند و بیشتر شامل جنبه‌های شخصی فرد می‌شود و «من مفعولی یا خودپنداره» که تصور فرد از خودش از دید محیط و اطرافیان است. خودپنداره بُعد اجتماعی خود است. «همسو با نظر جیمز، خودپنداره محل یا مرز دقیقی ندارد؛ بلکه چارچوبش را همانندسازی مشخص می‌کند» (فرانزوی، ۱۳۸۶: ۵۱ و ایروانی، ۱۳۸۳: ۸۶-۸۸). خودپنداره به چند شکل وجود دارد؛ «خودپنداره واقعی» که تصویری واقعی از خود است؛ یعنی همان چیزی که واقعاً هستیم و می‌توانیم بروز دهیم. «خودپنداره آرمانی»، آرزویی است که درباره خودمان داریم؛ هرچند که وجود این خودپنداره فرد را به سمت شکوفایی و رشد سوق می‌دهد؛ اما اگر این پندار با توانایی‌های فرد فاصله زیادی داشته باشد، می‌تواند به شخصیت و هویت او صدمه وارد کند (فرانزوی، ۱۳۸۶: ۵۸). نوع دیگر «خودپنداره بایدی» است؛ یعنی خودی که فرد فکر می‌کند باید باشد. این بایدها را معمولاً تشویق‌ها و تنبیه‌های دیگران تعیین می‌کند. وجود

فاصله بین خود واقعی و خود ایده‌آل ناراحتی و ناامیدی و وجود فاصله بین خود ایده‌آل و خود بایدی اضطراب در پی دارد (Paul, 2016&Ann).

طرحواره یک چارچوب فرضی کلی برای برخورد با محیط، افراد و اشیاست که محرک فرد است و تفکرات قالبی اجتماعی آن را می‌سازد. طرحواره‌ها عمیقاً در ذهن مردم نهادینه شده‌اند؛ تا حدی که ممکن است رفتار برخلاف طرحواره را برای فرد غیر قابل تصور کند. مهم‌ترین طرحواره، «خودطرحواره» است؛ باور و فرضیه کلی فرد در توصیف خودش، خودطرحواره اوست. افراد چنان به خودطرحواره باور دارند که تمام تصمیم‌ها و سرمایه‌گذاری‌های مهم مادی و معنوی خود را بر مبنای تعاریف همین چارچوب بنا می‌نهند (لیپز، ۱۳۹۳: ۱۳۳-۱۳۱، ابروانی، ۸۴: ۱۳۸۳-۸۵ و ۷۰-۸۰).

مفهوم «خودکارآمدی» از مفاهیم مهم در مطالعات «خود» است. «باندورا (۱۹۹۷) خودکارآمدی را توجه به باورها یا قضاوت فرد نسبت به توانایی‌های خودش در انجام وظایف و مسئولیت‌ها معرفی می‌کند» (سواری و منشدار، ۱۳۹۵). روان‌شناسان اجتماعی معتقدند بشر برای رسیدن به احساس خودکارآمدی به طور طبیعی همواره مایل است ابعاد مختلف خود؛ یعنی خودفاعلی و مفعولی را بشناسد، کنترل و هدایت کند و مهار آنها را به دست گیرد. به همین دلیل است که افراد در طول زمان خودهای ممکن بسیاری را تجربه می‌کنند که با خود پیشین فرق دارد و به سمت بهسازی و رسیدن به خود ممکن بعدی پیش می‌روند. (گیدنز، ۱۳۸۸: ۲۶۶-۲۷۰ و بارون، ۱۳۸۸: ۲۶۴-۲۷۰). خودبهسازی با راهکارهایی از قبیل کنترل و جهت دهی کنش‌ها (خودتنظیمی و خودگردانی)، مهار و بازداری کنش‌ها و باورهای نامطلوب (خودمهارگری) و طبقه‌بندی خود در گروه‌ها برای ساخت هویت اجتماعی (خودطبقه بندی) اتفاق می‌افتد. (ابروانی، ۱۳۸۳: ۸۸ فرانزوی، ۱۳۸۶: ۵۵ و ۵۷ و جدی، ۱۳۹۲: ۲۷۷-۲۸۴).

هویت فرآیندی است که در تمام طول زندگی در حال شدن و تغییر است. پویایی صفت ذاتی «من» وجودی افراد بشر است. انسان‌ها در تمام مراحل رشد خود با بازاندیشی و خودتأمل‌گری در صفت‌های درونی و بیرونی شخصیت خود، دست به خودنظم‌دهی، خودگردانی، خودمهارگری و خودطبقه بندی می‌زنند و از این طریق، راه بهسازی را پیش می‌گیرند تا بتوانند به احساس مطلوب خودکارآمدی برسند؛ بنابراین خودآگاهی (خودآگاهی نمادین) به فرد کمک می‌کند تا با شناخت درست خود، خودپنداره و

خودطرحواره واقعی و مناسبی برای خویش بسازد و برهمین مبنا به تنظیم و کنترل شخصیتش پردازد (فرانزوی، ۱۳۸۶: ۵۰ و ۵۸-۵۹، گیدنز، ۱۳۸۸: ۲۶۶-۲۷۰).

## ۵. پیامد خودآگاهی

خودآگاهی جایگاه مهمی در رسیدن انسان به کمال مطوب دارد. علاوه بر این خودآگاهی باعث می‌شود فرد بتواند هیجان‌ات و کنش‌های خود را به شکل صحیحی کنترل کند. مهم‌ترین پیامد خودآگاهی در روان‌شناسی اجتماعی احساس مثبت «عزت نفس» است؛ «منظور از عزت نفس آن است که افراد درباره خود چگونه فکر می‌کنند، چقدر خود را دوست دارند و از عملکردشان راضی هستند و به خصوص احساس آنان از نظر اجتماعی و تحصیلی درباره خود چگونه است و میزان هماهنگی و نزدیکی خود ایده‌آل و خود واقعی آن‌ها چقدر است» (تمنایی‌فر، ۱۳۸۹ و بارون، ۱۳۸۸: ۲۷۱-۲۷۹).

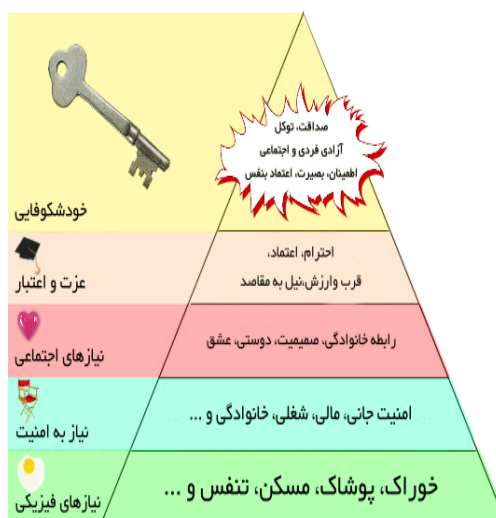
در مقابل، روان‌شناسان اجتماعی همواره اظهار نگرانی کرده‌اند که خودآگاهی ممکن است موجب بروز اضطراب و ناامیدی در فرد شود و او را از جمع‌های اجتماعی بیزار کند و به گوشه‌گیری و درون‌گرایی افراطی سوق دهد (Hernandez, 2015). کشف «خودفاصله» در فرآیند خوداندیشی امری طبیعی است. خود فاصله به حالتی گفته می‌شود که فرد در آن بین خود واقعی، خود آرمانی و خودبایدی، فاصله ای را در می‌یابد (فرانزوی، ۱۳۸۶: ۵۸). این حالت که در پی خودآگاهی رخ می‌دهد، در صورتی که شکاف بالایی را نشان دهد، بسیار نگران‌کننده است و اضطراب و اختلالات هیجانی را در پی دارد که در صورت شدید بودن می‌تواند برای فرد آسیب‌های جدی به بار بیاورد (لطفیان، ۱۳۸۶ و Ann & Paul, 2016).

## ۶. نظریه خودشکوفایی

نظریه خودشکوفایی به میل طبیعی انسان برای رسیدن به کمال مطلوب اشاره دارد. اساس این نظریه بر نظریات آبراهام مزلو استوار است. آبراهام مزلو روان‌شناس انسان‌گرای آمریکایی در نظریه خود، هفت نیاز اساسی را برای انسان‌ها تعیین کرد و براین باور بود که این نیازها خاصیتی سلسله‌مراتبی دارند؛ یعنی از پایین‌ترین نیازها به سمت بالاترین نیازها پیش می‌رویم و تا زمانی که نتوانیم نیاز مرتبه پایین‌تر را پاسخ گوئیم، هرگز به مرتبه بالاتر

## ۱۰۲ تحلیل جلوه‌های بروز خودآگاهی زنانه در شخصیت محوری رمان عادت می‌کنیم

نخواهیم رسید. این نیازها از بالا به پایین و به ترتیب عبارتند از: نیاز به خودشکوفایی، نیازهای حرمت، نیازهای عشق و تعلق، نیازهای ایمنی، نیازهای فیزیولوژیکی. مزلو بعدها دو نیاز شناختی دانستن و فهمیدن را نیز به این فهرست افزود. در این نظریه کسی که بتواند نیاز خودشکوفایی را پاسخ گوید، می‌تواند به شخصیت سالم دست یابد. (ر. ک. مازلو، ۱۳۷۲: ۷۰-۸۴).



کارل راجرز، روان‌شناس پیرو نظریه مزلو بود. او در نظریه خودشکوفایی مطرح کرد هر انسانی با گرایش به خودشکوفایی به دنیا می‌آید و در واقع این گرایش است که کودک را به رشد تشویق می‌کند. خودشکوفایی حد اعلای مرتبه‌ای است که انسان می‌تواند تمام نیازهای روان‌شناختی و فیزیولوژیکی خود را پاسخ گوید. نکته مهم در نظریه راجرز تاکید وی بر لزوم خودآگاهی در رسیدن به خودشکوفایی است. به زعم راجرز افرادی به مرحله خودشکوفایی می‌رسند که نسبت به خود، آگاهی داشته باشند. بدیهی است عدم درک درست از خودانگاره، مانع اصلی بر سر راه رسیدن به خودشکوفایی است. «کارل راجرز خودآگاهی را به صورت پذیرش خود و واقعیت و احساس مسئولیت در قبال خود تعریف کرد... راجرز طی تحقیقاتش فهمید که این خودآگاهی فرد است که باعث پیش‌بینی رفتار آینده فرد می‌شود» (شولتز، ۱۳۹۳: ۴۲۹ و ۴۲۸). در این نظریه افراد خودشکوفای دارای این ویژگی‌ها هستند: آگاهی از تمام تجربیات؛ پذیرای احساس‌های مثبت و منفی، تازگی درک در مورد تمام تجربیات، اعتماد کردن به رفتار و احساس‌های خویش، آزادی انتخاب بدون



بازداری‌ها، خلاقیت و خودانگیختگی، نیاز مداوم به رشد برای به حداکثر رساندن استعداد خویش (شولتز، ۱۳۹۳: ۴۳۵ و جوانمرد، ۱۳۹۴: ۲۲۱-۲۲۷).

## ۷. بروز جلوه‌های خودآگاهی زنانه در رمان «عادت می‌کنیم»

زویا پیرزاد در ادامه شخصیت پردازی زنی مانند کلاریس چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم، در رمان عادت می‌کنیم با آفرینش شخصیتی که می‌توان او را آرزوی مطلوب کلاریس دانست، به ترسیم مشکلات هویتی یک زن اجتماعی می‌پردازد. آرزو شناختی را که کلاریس به آن دست یافته بود، در دوران جوانی تجربه کرده و با استقلال بیشتری نسبت به کلاریس عمل می‌کند؛ اما در دوران میانسالی با بروز بحران‌هایی در روابط خانوادگی به بازاندیشی می‌پردازد و شناخت کامل‌تری نسبت به خود می‌یابد که به او کمک می‌کند خود را به عنوان یک زن بهتر بشناسد. برای بررسی بروز جلوه‌های خودآگاهی در شخصیت آرزو، ابتدا جلوه‌های رفتاری خودآگاهی او بنا بر جدول مقیاس خودآگاهی فنیگستاین از متن استخراج و سپس برای تحلیل کارکرد خودآگاهی جلوه‌های خود بهسازی در متن داستان نشان داده می‌شود. در پایان برای دریافت پیامدهای خودآگاهی در شخصیت آرزو، بروز خودشکوفایی در شخصیت تحلیل خواهد شد.

### ۱.۷ جلوه‌های بروز خودآگاهی (آرزو)

آرزو تک‌فرزند خانواده‌ای به اصطلاح اعیانی است. پدر صاحب یک بنگاه است و تمام مهربانی‌هایش را وقف همسر زیبارویش ماه‌مینیر و تنها دخترش آرزو می‌کند؛ اما مادر که از حمایت محض پدر برخوردار است، به دنبال مناسبات زندگی اعیانی‌اش است و کمتر به دخترش می‌رسد. در داستان متوجه می‌شویم که کمبود محبت مادری حتی در دوره میانسالی هم از معضلات زندگی آرزو است. او که به خاطر بی‌احتیاطی مادرش یک‌بار در آستانه تجاوز کارگر خانه قرار گرفته بوده است، دوران کودکی پر استرسی داشته و همواره به دنبال بهبود رابطه با والدین بوده است. در دوران نوجوانی بنا به رسم، به دنبال خواندن کتاب‌های مختلف است و تلاش می‌کند کمبودش را این‌گونه جبران کند. به محض رسیدن به سن نوزده سالگی، این فرصت را دارد که حمید یا حسام، پسرخاله‌هایش را به همسری انتخاب کند. او که سودای زندگی در پاریس را دارد، حمید را انتخاب می‌کند. حمید مردی

روشن‌فکر مآب است، اما در زندگی با آرزو، خودخواه و یکدنده است. آرزو اولین جلوه خودآگاهی‌اش را بروز می‌دهد. او می‌داند که نمی‌خواهد بنشیند و زندگی‌اش را فدای خودخواهی‌های حمید کند؛ پس تصمیم می‌گیرد و به ایران برمی‌گردد. تصمیم آرزو برای طلاق و قطع زندگی مرفه اما اسارت‌بار، نشانی از اولین واکنش‌های زن آزاد و خروج از عرف‌های جامعه سنتی است. زیرا بر اساس سنت خانوادگی، زن باید با لباس سفید بخت وارد خانه همسر شود و با رخت سفید مرگ از آن خارج گردد. در ایران مدتی در خانه پدری ساکن می‌شود؛ اما خیلی زود می‌فهمد که برای اینکه بخواهد به زنی ایده‌آل تبدیل شود، باید مستقل شود؛ با کمک پدرش در یک شرکت کار می‌کند و بعد از مدتی با دخترش در یک آپارتمان ساکن می‌شوند. دومین و سومین نشانه بروز خودآگاهی در همین دو عمل او؛ یعنی کار بیرون از خانه (تلاش برای کسب استقلال اقتصادی) و گرفتن خانه مستقل نمایان می‌شود. کسب استقلال مادی و محل زندگی (خانه) مستقل، از جمله مهمترین دغدغه‌های نظریه پردازان فمینیست از ویرجینا وولف به بعد بوده و هست. وولف در کتاب «اتاقی از آن خود» بر همین دو امر پای می‌فشارد. او در طی این سال‌ها به زنی متفاوت و دگر اندیش تبدیل شده؛ تا جایی که بتواند، از سنت‌ها فاصله می‌گیرد و سعی می‌کند از زندگی مطابق با عرف بگریزد. با فوت پدر، برخلاف تصور همه، بنگاه را نمی‌فروشد. به جای پدر می‌ایستد و مسئولیت اداره بنگاه را برعهده می‌گیرد. این فرصت مناسبی است برای اینکه آرزو به یک زن اجتماعی تمام عیار تبدیل شود. او تمام روز را در محیط اجتماعی به سر می‌برد. لحن و لباس پوشیدنش متناسب با شغلش، رسمی می‌شود. رفتارهایش قاطع می‌شود و کنترل امور را به دست می‌گیرد. با رسیدن به سنین میانسالی و بعد از سال‌ها تلاش برای به دست آوردن استقلال و رسیدن به هویت مطلوب زن اجتماعی، آرزو بحران‌های هویتی جدیدی را تجربه می‌کند. او حالا به رابطه با دختر و مادرش فکر می‌کند. تمام روزهای زندگی‌اش را از نظر می‌گذراند و به شدت دچار تشویش و دلهره است. او این بار متوجه نیازهای فردی خود می‌شود و می‌فهمد که چقدر کم به خودش توجه کرده است. برقراری رابطه با سهراب زرجو اوج شناخت جدید آرزو از خودش است؛ با این وصف باید گفت که آرزو زنی خودآگاه است. او شناخت درستی نسبت به خصایل خود، باورها، احساسات، آرزوها و نقاط ضعف و قوتش دارد. روابط زیادی برقرار کرده و توانسته از این روابط احساس رضایت کسب کند. کلیشه‌های سنتی و مشکلات و گرفتاری‌های زندگی اجتماعی هرگز او را از اهدافش دور نکرده و همیشه

توانسته بحران‌های زندگی‌اش را مدیریت کند. درک درستی از خودپنداره‌اش دارد و با توجه و تأمل روند بهسازی را تا رسیدن به احساس مثبت خودکارآمدی طی کرده است. بروز خودآگاهی در دو دوره جوانی و میانسالی در شخصیت آرزو در جدول‌هایی در ادامه نشان داده خواهد شد.

### ۱.۱.۷ جوانی

روزهای تنهایی در پاریس ازدواج با حمید و مهاجرت به پاریس تحصیلات دانشگاهی پذیرفتن نقش مادری طلاق	۱ خودتأمل‌گری ۲ خودبهسازی ۳ خودشکوفایی
بازگشت به ایران، مشغول شدن به کار، خرید خانه و شروع زندگی مستقل	

آرزو تا پیش از سفر به فرانسه، یک زندگی معمولی را تجربه می‌کرد؛ اما مهاجرت تأثیر مهمی در تحول هویت او ایفا کرد. او در حالی که نوزده سال بیشتر نداشت، مجبور بود تمام روزهایش را در شهری که از نظر فرهنگی کاملاً با کشور مبدا او فرق داشت، زندگی کند. این تنهایی فرصت کافی را به آرزو می‌داد تا فقط و فقط به خودش بیندیشد. او در پاریس وارد دانشگاه شد و نقش مادری را تجربه کرد. از طرفی تحصیلات دانشگاهی امکان آگاهی‌سازی برای او داشت و از طرفی نقش مادری نحوه تفکر او را نسبت به خود تغییر داد و مجموع این تحولات، موجب بروز خودآگاهی متفاوتی در آرزو شد او که توانسته بود تصور درستی نسبت به خود پیدا کند و راه‌های مثبت رسیدن به کمال را نیز دریابد، توانست ابعادی از خودشکوفایی همچون آزادی و تصمیم‌گیری قاطعانه را به خوبی تجربه کند. در بازگشت به ایران نیز او همچنان بر خواسته‌های خود اصرار ورزید تا توانست نقش اجتماعی را نیز بپذیرد و بدین ترتیب کاملاً به سمت مستقل شدن گام بردارد. او در نهایت خانه‌اش را نیز مستقل کرد تا کاملاً بر مبنای خواسته‌های خودش زندگی کند. در جدول زیر، نشانه‌هایی از بروز و ظهور رشد خودآگاهی زنانه را در آرزو مشاهده می‌کنیم.

## ۲.۱.۷ میان سالی

### ۱- خودتأمل گری

۱-۱ تأمل در گذشته (تداعی مداوم خاطرات)

#### ازدواج اول

«آرزو تازه دیپلم گرفته بود که حمید و حسام درستان را تمام کردند و از فرانسه برگشتند و چند روز بعد ماه‌منیر به آرزو گفت «حسام و حمید خیال دارند زن بگیرند. من و خاله‌ات فکر کردیم...» و نیم ساعتی حرف زد و سر آخر پرسید «حالا کدام یکی؟ حمید یا حسام؟» و آرزو خیره به گل‌های قالی فکر کرد حسام می‌ماند ایران و حمید برمی‌گردد فرانسه. گفت «حمید». ۳۲/

#### پدر

«روزی که پدر نهال کاج را آورد وسط چمن کاشت، آرزو با آبیاش کوچک آب ریخت پای نهال و پدر گفت «مادرت عاشق کاج‌ست». پدر که حالش به هم خورد و خوابید روی تخت، از پنجره به حیاط نگاه کرد و گفت کاج چه بزرگ شده. مواظب مادرت باش». ۹۷/

#### زندگی در پاریس

«نانوایی مال زن و شوهر جوانی بود اهل جنوب فرانسه که تازه بچه‌دار شده بودند. شوهر شب تا صبح بیدار می‌ماند و نان و شیرینی می‌پخت و روزها می‌خوابید و زن مغازه را می‌چرخاند. گاهی که مغازه خلوت بود با آرزو درد دل می‌کرد. «دیشب بچه تا صبح نخوابید و نگذاشت بخوابم». آرزو می‌گفت «اقلاً بعد از ناهار برو چرت بزن». زن می‌گفت «پس مغازه چی؟» آرزو می‌گفت «خب، شوهرت...» زن تعجب می‌کرد. «شوهرم طفلک تا صبح نخوابیده و کار کرده». آرزو می‌گفت «خب، تو هم نخوابیدی. بچه‌داری کار نیست؟» چشم به عکس فکر کرد «بچه حالا بزرگ شده. اسمش چی بود؟» یادش نیامد. «پسر بود یا دختر؟» یادش نیامد. یادش آمد از نانوایی که بیرون می‌آمد، تا برسد به خانه گازی از نک باگت می‌زد و فکر می‌کرد «عجب زن خری». ۲۲۰/

### ۲-۱ تأمل در روابط

#### رابطه دوستی با شیرین

شیرین یار و همدم آرزو است و تنها کسی است که در زندگی پرآشوبش او را می‌فهمد و درک می‌کند. هم‌صحبتی و هم‌نشینی با شیرین خیلی وقت‌ها آرزو را بیشتر متوجه خودش می‌کند و باعث می‌شود با کمبودها و دردهای خودش آشنا شود. این دو در محیط کار، هنگام نهار در رستوران، دوره‌می‌های خانگی و دوستانه با هم هستند و بیشترین درک را از یکدیگر دارند. شیرین نقش مهمی در گرایش آرزو به رابطه با سهراب زرجو داشت.

«راه افتادند و شیرین تکه‌ای نان داد دست آرزو. «شدی عین باطری که مدام ازش کار بکشند و شارژش نکنند.

باید فکری به حال خودت بکنی.»

«چکار کنم؟»

«شارژر پیدا کن.»

آرزو ایستاد، بربری گاز زد، جوید، قورت داد و گفت «منظورت سهراب... یعنی زرجوست؟»

قدرت‌الله طاهری و فاطمه لطفیان امیردهی ۱۰۷

نقش مادری (این دغدغه در تمام کنش‌ها و گفته‌های آرزو نمود دارد)  
 آیه نوزده سال داشت و به نظر خودش جوجه نبود و هیچوقت سوار اتوبوس نشده بود و لجاجت و یکدنده بود و گاهی وقت‌ها آرزو را عاصی می‌کرد و با این حال... اتوبوس ترمز محکمی کرد و کیف آرزو افتاد. خم شد کیف را برداشت و فکر کرد خدا را شکر که آیه زنده است و سالم و اگر اتفاقی برای آیه بیافتد چه می‌کند و مادر آن دختر شاید غش نکرده که مرده. //۲۶۴

تأمل در رابطه عشقی (رابطه با سهراب زرجو)  
 «ولی حرف زدن با سهراب فرق داشت. با سهراب می‌شد از شیرین حرف زد که با خود شیرین نمی‌شد. می‌شد از آیه و ماه‌منیر و کار و این که چاق شده حرف زد. شیرین در جواب همه اینها اگر می‌خواست همدردی کند سر می‌جنباند که «بمیرم برات». یا خشن می‌آمد که «آیه را لوس کردی، به مادرت رو دادی، نکن، به فکر خودت باش، کمتر هله هوله بخور». یا از بودا و کریشنا نقل می‌کرد. سهراب به احمقانه‌ترین مشکل‌ها با دقت گوش می‌کرد و راه حل پیشنهاد می‌کرد. فقط به چاق شدم‌ها بود که می‌خندید و می‌گفت «چه خوب! حالا چند کیلو بیشتر آرزو داریم». //۱۷۱

۳ تأمل در هویت  
 هویت اجتماعی  
 تأثیرپذیری از سرگذشت تهمینه  
 موثر شدن از رستوران خانم سرمدی که با مدیریت خودش و بچه‌هایش اداره می‌شد/ف۱۴  
 تأثیرپذیری از موقعیت اجتماعی مشتری‌ها/۱۳۸  
 افزایش آگاهی اجتماعی در مسافرت کوتاه درون شهری با اتوبوس به مغازه سهراب و ملاقات با زنان طبقات پایین و دردها و رنج‌هایی که تحمل می‌کنند/ف۱۸  
 حضور در جلسه معناتان پاک شده در بهزیستی/ف۲۰  
 هویت فردی  
 ذهنیات آرزو با بیان حدیث نفس‌های او و خوددرگیری‌های ذهنیش نشان داده می‌شود. او در بخش زیادی از این حدیث نفس‌ها به هویت فردی خودش می‌اندیشد و آن را از دید خودش تحلیل می‌کند  
 کبریت را انداخت توی کیف و دستش خورد به تلفن همراه. درآورد نگاه کرد. چرا قبول کرده بود؟ از ترس پولی که باید برای تلفن تازه می‌داد؟ وضع مالی که فعلاً بد نبود. از چی این همه می‌ترسیدی؟ یا شاید... //۴۱

۱-۴ تأمل در موقعیت زنان اطراف  
 جوان  
 آیه: دختری مرفه و در ظاهر شاد و بانرژی و حتی به ظاهر لوس. نویسنده در سه فصل در قالب پست‌های وبلاگ، مخاطب و آرزو را با ابعاد پنهان شخصیت آیه آشنا می‌کند؛ از اینجا او را دختری سرشار از کمبودهای عاطفی می‌بینیم که دچار مشکلات هویتی است؛ هر چند تصور آرزو این نیست؛ اما او نیز در این دوره به مادرش شبیه است؛ نویسنده جلوه نمادین این شباهت را در دو قسمت نشان می‌دهد؛ حرف‌های نعیم درباره شباهت‌های آیه و آرزو در صفحه ۴۵ و حرف‌های ماه‌منیر درباره ناخن جویدن مادر و دختر در صفحه ۱۸۵؛ با این وصف طبیعی است که آیه هم برای ترمیم هویت شکست خورده‌اش مهاجرت را راه صحیح بداند. البته تفاوت دو نسل در واکنش‌های این دو نفر بروز پیدا کرده است. آیه دختری انعطاف‌پذیر است و سخت‌گیری مادرش را نمی‌پسندد؛ این را هم در وبلاگش آورده و هم چندبار در داستان اشاره کرده است؛ مثلاً جایی که نظر مادرش را درباره مادر مرجان، بی‌انصافی می‌انگارد درحالی که خودش هم آن‌ها را نمی‌پسندد. او اهمیت بیشتری به خودش می‌دهد و حتی آرزو را به خاطر اینکه این‌گونه نیست سرزنش می‌کند. به نظر می‌رسد

## ۱۰۸ تحلیل جلوه‌های بروز خودآگاهی زنانه در شخصیت محوری رمان عادت می‌کنیم

برخلاف تصور آرزو او درک درستی از اطرافیانش دارد؛ اما هنوز جوان و بی‌تجربه است و راه زیادی برای شناخت خودش پیش رو دارد.

تهمینه: در آغاز غمگین است و رمان‌های عاشقانه می‌خواند؛ اما تلاش برای حل مشکلات خانواده و ارتباط نزدیک با آرزو او را به یک دختر هدفمند تبدیل می‌کند. در ادامه می‌بینیم که او دیگر نه رمان عاشقانه می‌خواند و نه غمگین است؛ او به آرزو گفته که قصد دارد در رشته حقوق ادامه تحصیل بدهد. در چندجای رمان متوجه می‌شویم که تهمینه شخصیت ایده‌آل آرزو از یک دختر جوان است.

مرجان: مرجان در داستان حضور ندارد. او را همیشه در کلام آیه می‌بینیم؛ به نظر می‌رسد که مرجان دختری است که با تفکرات قالبی طبقه مرفه هم‌سو است و کمبودهایش را به تأمین اهداف این تفکرات رفع می‌کند. او همسن آیه است؛ اما ازدواج کرده و برخلاف آیه که در پی خوشگذرانی با هم‌سن و سال‌هایش است و سودای مهاجرت دارد، بیشتر در پی هم‌رنگی با جماعت است.

ساناز: او را یک‌بار در داستان می‌بینیم. او دختری است که بعد از فوت پدر توانست با ارائه راهکار هوشمندانه‌اش خانواده را از بحران بی‌سرپرستی نجات دهد. هرچند درس را کنار گذاشته اما دختر شاد و موفق است.

### میانسال

شیرین: او حکم خواهر آرزو را دارد. تا حد زیادی به هم شبیه هستند. هر دو از یک رابطه مشترک شکست خورده‌اند. هر دو روی پای خود ایستاده‌اند و سعی کرده‌اند استقلال و اقتدار خود را حفظ کنند. هر دو طرحواره‌ها را شکسته‌اند؛ شاد و ساده و اجتماعی هستند؛ اما هر دو کمبودهایشان را به‌گونه‌ای پنهان کرده‌اند. اگر آرزو نبود، شیرین هم می‌توانست سوژه مناسبی برای شخصیت اول رمان باشد. او کمبودش را از رفتن نامزدش اسفندیار و مرگ مادرش، با رفتن به کلاس‌های یوگا و وانمود کردن به خوشحالی پنهان می‌کند، اما آرزو می‌داند که او چیزی کم دارد و غمی بزرگ در دل دارد. با شروع ماجرای عشقی آرزو و سهراب، غمش دوباره سر باز می‌کند و با دور شدن از آرزو خشم خود را بروز می‌دهد. در پایان داستان و با تلفن اسفندیار، آشکار می‌شود که تا چه اندازه در انتظار معشوقش بوده است.

مادر مرجان: زنی از طبقه مرفه که کاملاً طبق طرحواره‌ها رفتار می‌کند.

زن مشتری آرایشگاه: زنی که کمبودهای اجتماعی‌اش را در رفتارهای امروزی و عامه‌پسند و مدرن‌نمایی پنهان می‌کند.

### کهنسال

ماه‌منیر: برای شناخت ماه‌منیر همان فصل‌های اول کافی است. توصیف آرزو از او در بنگاه در آغاز داستان و فهمیدن اینکه او به زودی یک مهمانی اعیانی ترتیب خواهد داد و توصیف چهره او در ادامه و نحوه رفتار و حرف زدنش نشان می‌دهد که او زنی از خودراضی از طبقه مرفه است و مطابق قواعد این طبقه زندگی می‌کند و خود را با طرحواره‌های زنانه وفق می‌دهد. سال‌ها این‌گونه زندگی کرده و حالا هم که پیر شده و ترس از دست دادن زیبایی و جذابیتش را دارد، باز هم همین راه را برای اثبات خودش در پی گرفته و حتی با آرزو نیز همین‌گونه تا می‌کند.

مادر تهمینه: یک زن عاشق و یک مادر فداکار؛ هر چند وجه مشخصه او عاشق شدن است و این آرزو را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اما این موضوع تنها در همین حد مطرح می‌شود و پرداخته نمی‌شود و مادر تهمینه یک زن سستی توصیف می‌شود.

زن چاق دوست‌داشتنی: او زنی است که برخلاف موقعیتش کاملاً برخلاف طرحواره‌ها رفتار می‌کند و کاملاً

مورد تایید آرزو است

خانم سرمدی: نمونه یک زن مدیر و موفق که توانسته است از پس زندگی‌اش بر بیاید.

جدول بالا نشانگر توجه دائم آرزو به رفتارها و باورهای خود است. هر اتفاق کوچکی می‌تواند او را به گذشته ببرد. او همیشه ریشه رویدادهای زندگی خود را در گذشته جستجو می‌کند و به تحولی که از آن روزها تا کنون طی کرده می‌اندیشد. نسبت به روابط حساس است و جزئیات آن را از نظر می‌گذراند. تاثیر نقش اجتماعی را در هویت او به خوبی در مان می‌بینیم. او زن بی‌تفاوتی نیست و تا جایی که بتواند به دیگران کمک می‌کند. درگیر شدن با مشکلات دیگران تاثیر زیادی در شخصیت آرزو دارد؛ اما باید گفت مهم‌ترین نقش برای آرزو، نقش مادری است. او بیش از هر چیزی به دخترش فکر می‌کند و این در تمام نمودهای گفتاری و تک‌گویی‌های ذهنی او پیداست. از فصل چهارده کم کم دوستی آرزو و سهراب شروع می‌شود؛ شروع این رابطه نقطه عطف خودشناسی آرزو است؛ آرزو از این قسمت داستان توجه بیشتری به خودش دارد و در تنهایی‌هایش زیر و بم‌های این رابطه را می‌کاود؛ این تغییر کم کم در رفتارهای ظاهری (توجه به ظاهر خود، ایستادگی در برابر فشار خانواده رفع تردید و قاطعیت) و مکالمه‌های او نیز نمود پیدا می‌کند. در فصل ۲۴ اوج تردید آرزو را می‌بینیم و در فصل بعد او بالاخره عشقش را ابراز می‌کند. او همینطور نسبت به هویت خود حساس است و خصایل و خصوصیات خود را در ذهنش تحلیل می‌کند و به دنبال یافتن بهترین پاسخ در تحلیل خود است. خودآگاهی زنانه فرآیندی است که زنان در مشارکتی اجتماعی و تحت تاثیر روابط اجتماعی و آگاهی فمینیستی به دست می‌آورند. در داستان‌های زنانه معمولاً یکی از مواردی که شناخت فردی زنان را افزایش می‌دهد، بازاندیشی آنان در موقعیت دیگر زنان و یا تغییر موقعیت دیگر زنان است؛ نویسنده با جمع کردن چند شخصیت متفاوت و یا متضاد زن و قرار دادن یک یا چند زن شبیه به هم روند خودآگاهی را بروز می‌دهد. آرزو نیز در جریان روابط اجتماعی‌اش توجه زیادی به موقعیت زنان دیگر از نسل‌های متفاوت دارد و در جریان خوداندیشی زندگی آنها را مرور می‌کند. از زنان جوانی مانند دخترش ایه، ته‌مینه، مرجان و سانا تا زنان میان سال مانند دوستش شیرین تا مادر مرجان و از کهنسالان، مادرش ماه منیر و مادر ته‌مینه، هریک آینه‌ای هستند که آرزو با برانداز کردن هویت خود در وجود آنها، می‌خواهد روند تکامل شخصیتی خویش را طی کند.

## ۲.۷ خودبهبودی

### ۱- کنترل روابط متقابل اجتماعی و خانوادگی

#### اقتدار و قاطعیت در روابط اجتماعی

«سندلی را سراند پشت میز، پوشه و کاغذ و مداد و خودکار را بیخودی جا به جا کرد. «دفعه پیش که اضافه حقوق گرفتی گفتم از کارت راضی ام. گفتم همین‌طور کار کنی پاداش بیشتر هم می‌گیری. لابد هو برت داشت، آره؟» دست از سر این‌ور آن‌ور کردن چیزها برداشت و رو کرد به محسن. «خوب گوش کن. این بار بیرون نمی‌کنم. ولی وای به روزگارت اگر باز بفهمم زیرآبی رفتی. مطمئن باش می‌فهمم. پولی را که از صاحب ملک گرفتی ماه به ماه از حقوق کم می‌کنم. امسال عید هم عیدی بی‌عیدی. موافقی، بمان مثل آدم کار کن. موافق نیستی، به سلامت.» و توی کشو نیمه‌باز دنبال چیزی گشت که خودش هم نمی‌دانست چی بود.

محسن یک قدم جلو گذاشت. «خانم صارم دستتان را ماچ می‌کنم. قول شرف، قول مردانه، دفعه اول و آخرم بود، متشکرم، ممنونم»

آرزو کشو را بست. «خیلی خوب، برو. من یکی تا حالا از قول مردانه خیری ندیده‌ام. خیلی مردی قول زنانه بده.» ۱۶۳/ انعطاف‌پذیری در روابط خانوادگی:

آرزو به بالشتک نگاه کرد که دور از باقی بالشتک‌ها گوشه تخت افتاده بود. بعد چرخید توی آینه به خودش نگاه کرد. مراعات مادرش را می‌کرد یا در چهل و یک سالگی هنوز برایش مشکل بود به مادرش بگوید می‌خواهد شام با مردی بیرون برود؟ این درست که حوصله سؤال‌های مادر را نداشت. ماه‌منیر حتماً ماجرابی را که نه به بار بود و نه به دار به همه خبر می‌داد و ...

دست گذاشت روی قاب عکس پدر و مادر روی میز آرایش. فکر کرد «کدام بار؟ کدام دار؟ از بودن و حرف زدن با این آدم لذت می‌برم، ولی... شاید

هم حق با آیه‌ست. شاید می‌ترسم. هنوز از مادرم می‌ترسم.» ۱۲۸ و ۱۲۹

بی توجهی به رفتارهای کلیشه‌ای

«آیه و شیرین با حسام حرف می‌زدند. آرزو پا شد رفت سراغ زن خیلی چاقی که خودش و شوهرش از نواده‌های قاجارها بودند و از اقوام خیلی دور ماه‌منیر. آرزو زن چاق را دوست داشت چون مدام شوخی می‌کرد و هرچه از ذهنش می‌گذشت می‌گفت و از کسی رودریابستی نداشت. مادر آرزو که به زن چاق در حضور خودش می‌گفت سرورالسلطنه یا شازده‌خانم، در غیابش فقط می‌گفت سرور و ابرو بالا می‌داد.» ۳۴/

بروز خودآگاهی منجر به شناخت صحیح خودانگاره می‌شود و در روند خودتنظیمی نقش مهمی ایفا می‌کند. آرزو که در دوران جوانی توانسته راهکارهای بهسازی را بیابد، با توجه‌ای که نسبت به خود دارد و شناخت درستی که از خواسته‌های خود دارد، به راحتی می‌تواند، بهترین تصمیم را برای کنترل روابطش و تنظیم موقعیت خود در این روابط بگیرد. از طرفی در محیط اجتماعی نقش مدیریت، قاطعیت زیادی به کلام و رفتار او داده و از طرفی نقش او به‌عنوان سرپرست خانواده او را انعطاف‌پذیر کرده است؛ علاوه بر این شناخت درست او از خواسته‌هایش باعث می‌شود که برای بهتر زندگی کردن، از رفتارها و باورهای کلیشه‌ای و بی‌معنا خود را رها کند.



### ۳.۷ خودشکوفایی

۱- بروز مهارت‌های اجتماعی  
اداره بنگاه معاملات ملکی پدر  
یافتن شخصیت اجتماعی  
برقراری رابطه دوستانه با زن همفکر  
حمایت مادی خانواده  
حمایت مشتریان  
حمایت کارمندان  
۲- توجه به نیاز به عاشق شدن و ابراز تمایل برای ازدواج

بر اساس نظریه مازلو، انسان‌های خود شکوفا دارای ویژگی‌های زیر هستند:

دارای حس تشخیص واقعیت هستند، از شرایط موجود و واقعی آگاهند، قضاوت بی طرفانه و عینی و نه بر اساس طرز تفکر شخصی و متعصبانه دارند، به جای شکوه و گلایه مداوم یا توجیه ناکامی‌های خود به محض برخورد با مشکلات دنبال راه حل می‌گردند، برای خویشتن، حریم خصوصی قائلند و می‌توانند بار تنهایی را بر دوش کشند، به قضاوتها و تجارب خویش اتکا می‌کنند، در برساختن عقاید و باورهای شان به فرهنگ و حال و هوای محیط پیرامون نظر ندارند، تسلیم فشارهای اجتماعی نمی‌شوند، ازادمنش، مدارا طلب هستند و به تفاوت‌های فردی و فرهنگی به دیده احترام می‌نگرند، از لحاظ اجتماعی دلسوز و مهربان، دارای خصوصیات انسانی و بشر دوستانه هستند، افراد را همانگونه که هستند می‌پذیرند و تلاشی برای تغییر دادن آنها نمی‌کنند. با خودشان صادق اند و همانگونه رفتار می‌کنند که خود می‌پسندند یا آن رفتار را صحیح می‌دانند. روابط دوستانه محدود ولی عمیقی دارند، افرادی خلاق و مبتکر هستند و دوست دارند آثار ماندگار از خود به جای بگذارند.

همانطور که از جدول بالا برمی‌آید، می‌توان آرزو را زنی خودشکوفا دانست. او زنی خلاق و با استعداد است و می‌تواند زندگی شخصی خود و اطرافیان را مدیریت و کنترل کند. نیازهای خود را نیز می‌شناسد و بدون ترس از برداشت دیگران آن را بیان می‌کند؛ البته این نوع رفتار را آرزو در دوره جوانی و در ابتدای داستان نداشت؛ اما در روند خودآگاهی او اتفاق امی افتد آنچه موجب تکمیل روند خودآگاهی در آرزو می‌شود، نیروی عشق است. بعد از شروع رابطه با سهراب رفتارهایی را از آرزو می‌بینیم که تا قبل از آن در داستان ندیده بودیم؛ او در فصل ۲۷ بالاخره با قاطعیت به خودش می‌گوید که تصمیم درستی گرفته‌است.

آرزو، واقعیت زندگی خود را با عقلانیت می‌پذیرد و براساس امکانات زندگی واقعی، برای مدیریت زندگی خود و اطرافیان دست به اقدام موفقیت آمیز می‌زند. ضمن اینکه روابط دوستانه و اجتماعی محدود اما عمیقی دارد، مانند دوستی با شیرین، حوزه خصوصی زندگی اش را پاس می‌دارد و در این حوزه شخصی است که سهراب زرجو را به تنهایی خود راه می‌دهد و برخلاف تمام فشارهای اجتماعی (از جمله مخالفت مادر) یک تنه به ازدواج مجدد با زرجو پای می‌فشارد. آرزو در تمام تصمیم‌های اقتصادی، اجتماعی و خصوصی خود، زنی متکی به نفس، آزاد و مستقل است و ضمن کسب استقلال، زندی خودخواه و متعصب نیست، زیرا خودشکوفایی به شخصیت او این منش را داده است که درباره دیگران قضاوت نکند و آنها را همچنانکه هستند، بپذیرد و نخواهد همه مانند او فکر و عمل کنند. چنانکه شیرین، دوست همیشگی اش را با وجود اختلافات بنیادی با خود، چنانکه هست، پذیرفته است. یا حتی دخترش ایه را به عنوان نسل سوئی، می‌پذیرد. از ویژگی‌های انسان‌های خودشکوفا، آرزو فقط خلاقیت هنری و انگیزه لازم برای خلق اثری ماندگار را ندارد؛ وگرنه از نظر رشد شخصیتی، زنی مستقل، خوداتکا، عمیق و اصیل است که در جریان داستان‌نویسی زنانه با شخصیتی نظیر او مکرر مواجه هستیم.

ریشه‌های بروز خودآگاهی	
جوانی	
<p>پدر آرزو که همیشه او را به متفاوت بودن تشویق می‌کند                      «رو تختی را کشید روی پاها و به عکس دیگری نگاه کرد از خودش کنار کاجی که پدر کاشته بود. عکس را پدر از آرزو گرفته بود. چند روزی بعد از برگشتن از فرانسه. قبل از گرفتن عکس بود یا بعد از گرفتن عکس که با پدر توی حیاط راه رفتند؟ به گل‌ها سر زدند، برگ‌های خشک و علف‌های هرز را کردند و پدر گفت «از حرف‌های مادرت دلگیر نشو. از من می‌پرسی خوب کاری کردی طلاق گرفتی. مرتیکه پر حرف مفت‌خور. مردی که فقط به فکر خودش باشد و به زن و بچه‌اش نرسد، باید زد توی پوزش.» حتما قبل از گرفتن عکس بود چون توی عکس آرزو لبخند می‌زد.»/۲۲۱</p>	<p>حامی خودآگاه</p>
<p><u>مهاجرت</u>  <u>تجربه مادری</u>  <u>تحصیل در پاریس</u>  <u>طلاق</u>  <u>تجربه زندگی مستقل و سرپرستی فرزند</u>  <u>قبول نقش اجتماعی و کسب درآمد</u>                      بهبود اوضاع اقتصادی خانواده</p>	<p>عوامل فردی</p> <p>عوامل اجتماعی</p>

میانسالی	
برقراری رابطه خواهری با شیرین؛ دوستی که درک می‌کند. سهراب که تمام ذهنیت منفی آرزو را از بین می‌برد. (بعد از آشنایی با سهراب بارها می‌بینیم که آرزو هنگام ناراحتی و تشویش نام او را بر زبان می‌آورد).	حامی خودآگاه
پذیرش نقش اجتماعی خود طبقه بندی در گروه‌های اجتماعی (بعد از آشنایی با سهراب آرزو با حضور در جمع‌های اجتماعی، سعی می‌کرد به یک شخصیت مفید اجتماعی تبدیل شود). تنهایی: سال‌های تنهایی بعد از جدایی و قبل از آشنایی با شیرین و سهراب و روزهای تنهایی بعد از قهر آیه	عوامل فردی
بهبود اوضاع اقتصادی (بهبود شرایط اقتصادی آرزو با قبول شغل پدر، شرایط را برای تبدیل او به یک زن اجتماعی فراهم کرد). رشد و پیشرفت تکنولوژی: در صص ۲۰ و ۲۱ با توصیف مواجهه آرزو با ویلاگ آیه نشان می‌دهد که شناخت او درباره رابطه مادر و فرزندی تا چه حد بیشتر می‌شود.	عوامل اجتماعی

موانع	
نقش مادری باورهای ماه منبر درباره جدایی و زن دوم باورهای شیرین درباره بی وفایی مردان	هنجارهای سنتی و فرهنگی
سختی‌های مسئولیت سرپرست خانواده	مشکلات اقتصادی

## ۸. نتیجه‌گیری

تحلیل جلوه‌های خودآگاهی در داستان عادت می‌کنیم، نشانگر وجود تمرکز بالا بر روی «خود» در شخصیت آرزو است. نویسنده با به تصویر کشیدن ذهنیات آرزو، توجه مستمر او را بر روی خود آشکار می‌کند. شخصیت آرزو دائماً در حال به چالش کشیدن کنش‌های و باورهای خود است. او در دوران جوانی توانسته با شناخت صحیح از آرزوها و استعدادهای خویش، کنترل زندگی خود را به دست گیرد و روابطش را تنظیم کند؛ با این وجود مشکلات روحی، او را در دوران میانسالی دچار بحران هویتی کرده است. نویسنده با ترتیب دادن یک داستان عاشقانه، شخصیت آرزو را در روند خودبهبودی قرار می‌دهد و به او کمک می‌کند تا نیازهای فردی خود را بشناسد و کنترل بهتری در روابط فردی ایجاد کند. با وجود این، باید گفت آرزو هر چند توانسته شخصیت اجتماعی مطلوب خود را پیدا کند، اما هنوز رگه‌هایی از عدم جسارت در بروز خواسته‌ها و تأمین نیازهای هایش در او مشاهده می‌شود. عدم تناسب بین هویت اجتماعی زنانه که آرزو به آن

دست یافته با تعریف عرفی از هویت زنانه که جامعه ارائه می‌کند، در قسمت هایی از داستان، او را دچار تنش و بحران کرده است. گره‌های داستانی به شکلی ایجاد شده‌اند که نشان دهنده نقش بازدارنده هنجارهای سنتی در روند بهسازی و هویت سازی زنان است. این موضوع، یکی از اصلی ترین خطوط فکری نویسنده از مجموعه سه کتاب، چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم و همین رمان است. در رمان عادت می‌کنیم، غلبه حضور شخصیت‌های زن و روابط آنها با یکدیگر و سایر افراد، از جمله مردهای داستان که تا حدی به جز سهراب زرجو در سایه شخصیت‌های زنان قرار گرفته اند، کمک می‌کند تا در کنار موانع حاصل از فرهنگ مردسالار، دیگر موانع عرفی نیز نمود پیدا کند. نویسنده با ترتیب دادن پایان مثبت، خوش بینانه به موقعیت زن امروز می‌نگرد و بر این باور است که زنان در صورت تکمیل فرایند خودآگاهی زنانه می‌توانند دنیای ایده آل خود را به دست خویش بسازند. پیرزاد از ابتدای داستان تا انتهای آن، تاثیر خودآگاهی را بر بروز خودشکوفایی زنانه نشان می‌دهد. مهم‌ترین بُعد خودشکوفایی شخصیت زن در داستان، استقلال مادی، معنوی و ذهنی اوست؛ چنانکه آرزو، مانند مردان، بنگاه معاملاتی املاک را اداره می‌کند، از پس ادراک امور منزل (مادر و دخترش) برمی‌آید، روابط خود را با دوستانش (به ویژه شیرین) تنظیم می‌کند و از همه مهمتر، خود انتخاب می‌کند که «عاشق بشود» و ابژه عشق خود را (سهراب زرجو) انتخاب می‌کند. در ادبیات داستانی ایران، تا کنون زنی تا این اندازه خودبنیاد و خودآگاه و مستقل، آفریده نشده است.

مهم‌ترین جنبه خودآگاهی در داستان عادت می‌کنیم آگاهی جنسیت بنیاد است. آرزو در داستان با نقش‌های زنانه به شدت درگیر است و تلاش می‌کند آن‌ها را کنترل کند. در نقش همسری، او اولویت را بر استقلال و عزت نفس خود می‌گذارد و از مردی که این جنبه‌های شخصیتی او را تهدید می‌کند، فاصله می‌گیرد؛ اما نقش مادری کاملاً احساسات شخصیت را تحت تاثیر قرار داده است. در نیمه نخست داستان مهم‌ترین چالش آرزو، دخترش آیه است. ذهن او را تمام مدت درگیر فرزندش می‌بینیم. از نیمه بعدی داستان و با شروع رابطه عاشقانه، توجه آرزو به خودش بیشتر می‌شود، اما هم‌چنان دخترش مهم‌ترین بعد زندگی اوست و حضور سهراب، از توجه آرزو به آیه نمی‌کاهد. پیرزاد، با این انتخاب، می‌خواهد بگوید زنان با حفظ نقش «مادری» که فرهنگ و عرف اجتماعی به صورت سنتی بر عهده او گذاشته است و مهم‌ترین نقش وجودی او نیز هست، می‌تواند به استقلال روحی، معنوی و مادی نیز دست یابد؛ بی‌آنکه نقش مهم مادریش تحت الشعاع این استقلال قرار گیرد.

مهم‌ترین اتفاق در داستان شکل‌گیری رابطه عاشقانه آرزو با سهراب است. این رابطه تأثیر مهمی در توجه آرزو به نیازهای فردی خود دارد که او را از روال روزمره زندگی به سمت یک حس حیات بخش سوق می‌دهد. آرزو که به شدت درگیر زندگی اجتماعی خود بوده است، با این اتفاق به خودش توجه بیشتری نشان می‌دهد و جنبه‌های زنانه شخصیت او از این بخش داستان به بعد بیشتر آشکار می‌گردد.

### کتاب‌نامه

- ام. لپیژ، هیلاری (۱۳۹۳). روان‌شناسی زن از نگاهی نو، ترجمه فاطمه باقریان، تهران: انتشارات دانشگاه شهید بهشتی
- ایروانی، محمود و فاطمه باقریان (۱۳۸۳). شناخت اجتماعی (روان‌شناسی اجتماعی)، تهران: ساوالان
- بارون، رابرت و نایلا برنسکامب (۱۳۸۸). روان‌شناسی اجتماعی {ویراست یازدهم}، ترجمه یوسف کریمی، تهران: روان
- پیرزاد، زویا (۱۳۸۶) عادت می‌کنیم، تهران: چاپ شانزدهم، مرکز
- تمنایی‌فر، محمدرضا (۱۳۸۹) رابطه هوش هیجانی، عزت نفس و خودپنداره با پیشرفت تحصیلی، فصلنامه پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی، شماره ۵۶، صص ۹۹-۱۱۳.
- حسین خاززاده، عباسعلی (۱۳۹۴) نقش ظرفیت خودمهارگری و خود نظم‌بخشی در تبیین شاد زیستی دانشجویان، مطالعات روان‌شناختی؛ دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء، دوره ۱۱، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۴.
- حیدری، فاطمه و سهیلا بهرامیان (۱۳۸۹) زنان سلطه و تسلیم در آثار زویا پیرزاد، فصلنامه اندیشه‌های ادبی، سال دوم از دوره جدید، زمستان ۱۳۸۹، شماره ۶: صص ۱۲۵-۱۴۶.
- جوانمرد، غلامحسین (۱۳۹۴) تاریخچه و مکاتب روان‌شناسی، تهران: دانشگاه پیام نور
- چدی، درک (۱۳۹۲) نظریه‌های روان‌شناسی اجتماعی، ترجمه زهره خلیلی، تهران: انتشارات آوای نور،
- ریتزر، جورج (۱۳۷۳) نظریه‌های جامعه‌شناسی، ترجمه احمدرضا غروی‌زاد، تهران: چاپ اول، موسسه انتشارات جهاد دانشگاهی (ماجد)
- سالاری، قاسم و فروزان نجفی (۱۳۹۲) هفتمین همایش پژوهش‌های زبان و ادبیات فارسی، دانشگاه هرمزگان
- سواری، کریم و سمیه منشداری (۱۳۹۵) اثربخشی آموزش مهارت خودآگاهی در کاهش اعتیاد به اینترنت، احساس تنهایی و افزایش خودکارآمدی، فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، سال ششم، شماره بیست و دوم، بهار ۱۳۹۵: صص ۱۶۳ - ۱۷۹.

۱۱۶ تحلیل جلوه‌های بروز خودآگاهی زنانه در شخصیت محوری رمان عادت می‌کنیم

شولتز، دوان‌پی (۱۳۹۳) نظریه‌های شخصیت (ویراست دهم)، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: نشر ویرایش

عظیمی، زهرا و جمال‌الدین مرتضوی (۱۳۹۴) بررسی دغدغه‌ها و مشکلات زنان در آثار «چراغ‌ها را من خاموش می‌کنم و عادت می‌کنیم زویا پیرزاد، فصلنامه مطالعات نقد ادبی، سال دهم، شماره نهم، صص ۱۳۳-۱۳۷

فرانزوی، استیون (۱۳۸۶) روان‌شناسی اجتماعی؛ ترجمه و تلخیص مهرداد فیروزبخت و منصور قنادان، تهران: چاپ سوم، خدمات فرهنگی رسا

گیدنز، انتونی (۱۳۸۸) جامعه‌شناسی، ترجمه منوچهر صبوری، نشر نی

لطیفیان، مرتضی و دیبا سیف (۱۳۸۶) بررسی تاثیر خودآگاهی بر اختلالات روابط فردی بین دانشجویان، مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز دوره بیست و ششم، شماره سوم، پاییز ۱۳۸۶ (پیاپی ۵۲) (ویژه نامه علوم تربیتی)، صص ۱۳۷-۱۵۰.

مازلو، آبراهام اچ. (۱۳۷۲) انگیزش و شخصیت، ترجمه احمد رضوانی، چاپ سوم، استان قدس رضوی، مشهد

نیکوبخت، ناصر و همکاران (۱۳۹۱) روند تکوین سبک زنانه در آثار زویا پیرزاد؛ تحلیلی بر پایه سبک شناسی فمینیستی، نقد ادبی، تابستان ۱۳۹۱، شماره ۱۸، صص ۱۱۹-۱۵۲.

Ann, G. Phillips & Paul, J. Silvia. Self-Awareness and the Emotional Consequences of Self-Discrepancies, University of North Carolina-Greensboro, Personality and social psychology bulletin Vol. 31 No. 5, May 2005 703-713

LARS NYSTEDT and ANNELI LJUNGBERG / Facets of Private and Public Self-Consciousness: Construct and Discriminant Validity / European Journal of Personality Eur. J. Pers. 16: 143-159 (2002) Published online in Wiley InterScience (www.interscience.wiley.com). DOI: 10.1002/per.440

William Hernandez, Amy Luthana, Dee Ramsela, Katerine Osatukea / The mediating relationship of self-awareness on supervisor burnout and workgroup Civility & Psychological Safety: A multilevel path analysis / ScienceDirect / Burnout Research 2 (2015) 36-49