

# خودپنداره

خدیجه اسکندری نژاد



## تعریف «خودپنداره»

هر فرد در ذهن خود، تصویری از خویشتن دارد؛ به عبارت دیگر، ارزشیابی کلی فرد از شخصیت خویش را «خودپنداره» یا «خودنگاره» می‌نامند. این ارزشیابی ناشی از ارزشیابی‌های ذهنی است که معمولاً از ویژگی‌های رفتاری خود به عمل می‌آوریم. در نتیجه، خودپنداره ممکن است مثبت یا منفی باشد.<sup>(۱)</sup>

مفهوم «خود» به صورت سازمانی دینامیک، نخستین بار به وسیله لکی (Leckey) مطرح شد.

به نظر او، رفتار آدمی تظاهر و انگیزه‌های است که هدف آن تیات خود در اوضاع ناپایدار می‌باشد.

به طور خلاصه، می‌توان گفت: خودپنداره، چارچوبی شناختی است که به واسطه آن به سازمان‌بندی آنچه درباره خویش می‌دانیم، می‌پردازیم و اطلاعاتی را که به خود مربوط می‌شوند، بر پایه آن پردازش می‌کنیم. این قبیل «طرحواره خود»<sup>(۲)</sup> در برگرفته مؤلفه‌های خاص نیز می‌باشد که در نقش گرایش‌های شخصیت عمل می‌کند. سه مورد از این مؤلفه‌ها عبارتند از:

تفاوت‌های فردی در شیوه ارزشیابی خود، یاور کردن خود برای تلاش در جهت دستیابی به اهداف مطلوب، و علاقه نشان دادن به میزان اثر گذاشتن بر روی دیگران از طریق رفتارهای خود.<sup>(۳)</sup>

## اهمیت مفهوم خود و خودپنداره

شخصیت<sup>(۴)</sup> مجموعه منظم، متکامل و نسبتاً ثابت خصایص و رفتارهای بدنی، عقلی و اجتماعی فرد است که او را از دیگران متمایز می‌سازد و موجب ناسازگاری او با محیط - به ویژه محیط اجتماعی - می‌شود.<sup>(۵)</sup>

به باور اندیشمندان، قسمت عمده ویژگی‌های شخصیتی، منش و خصوصیات رفتاری هر فرد به تصویری که از خود در ذهن دارد - یعنی انگاره وی - بستگی دارد.<sup>(۶)</sup>

اسپنسر در کتاب خود، تحت عنوان یک دقیقه برای خودم از قول گوته می‌نویسد: اگر ثروتمند نیستی مهم نیست، بسیاری از مردم ثروتمند نیستند؛ اگر سالم نیستی، هستند افرادی که با معلولیت و بیماری زندگی می‌کنند؛ اگر زیبا نیستی، برخورد درست با زشتی نیز وجود دارد؛ اگر جوان نیستی همه با چهره پیری مواجه می‌شوند؛ اگر تحصیلات عالی نداری، با کمی سواد نیز می‌توان زندگی کرد؛ اگر قدرت سیاسی و مقام نداری، مشاغل مهم متعلق به معدودی از انسان‌ها هستند؛ اما اگر تصور درستی از خود نداری، برو بمیر که هیچ نداری!

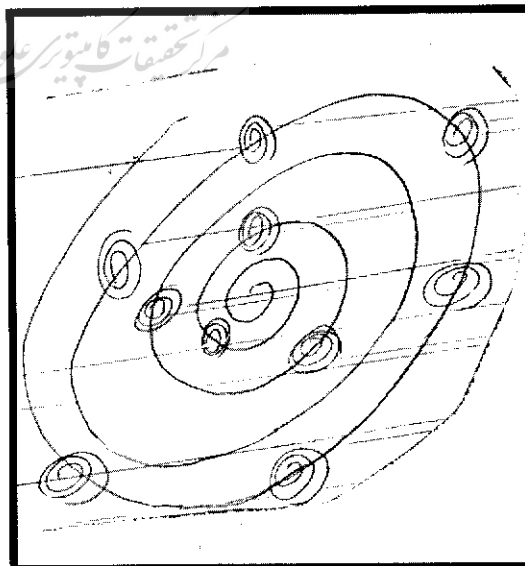
آری، خودپنداره مثبت کلید رشد و سازندگی فردی و اجتماعی است؛ تصویری که شخص از وحدت و یکپارچگی وجود خویشتن

دارد، نحوه‌ای که خود را می‌بیند، مجموعه خصایصی که با خود در ارتباط است و استنباط‌هایی که از مشاهده خود در بسیاری از موقعیت‌ها به عمل آورده است و الگوی خاصی که او را توصیف می‌کند، بیانگر مفهوم «خود» است. (۷)

شخص به تدریج، از روی تجربه‌های شخصی و تأثیر دنیای خارج، نگرشی ثابت و پایدار از محیط و از خود و از ارتباط این دو با یکدیگر به دست می‌آورد و بر اساس آن مسائل، زندگی را ارزیابی می‌کند و برای مقابله با کاستی‌ها به کوشش می‌پردازد. نگرش‌های فرد از حقایق زندگی، اخلاق، آرزوها و خواسته‌های او وابسته به تصویری هستند که او از خود دارد؛ یعنی ارزشی که وی برای خود قایل است. به عبارت دیگر، تصور از خود، منشأ احساس امنیت شخص می‌شود، و اگر مورد تهدید قرار گیرد، مانند این است که هسته اصلی وجودش مورد تهدید قرار گرفته است.

## ویژگی‌های خود

با توجه به تعاریف متعددی که از «خود» وجود دارند، می‌توانیم تعریفی ترکیبی از خود، به عنوان یک نظام فعال و پیچیده از اعتقاداتی که شخص درباره خودش صحیح می‌داند و هر اعتقادی نیز دارای ارزش نسبی می‌باشد، ارائه دهیم. تعریف مزبور شامل دو ویژگی مهم در مورد خود است: خود سازمان یافته و خودپویا. (برای ترسیم آن‌ها از تصویر استفاده شده است:)



### ۱. خودسازمان یافته (۸)

این مسئله که خود عمدتاً از نوعی کیفیت پایدار برخوردار بوده و از ویژگی‌های این کیفیت، هماهنگی و نظم است، مورد توافق محققان می‌باشد. این نمودار ماریچی بزرگ، از قسمت‌های جزئی حلزونی شکلی ترکیب شده که هر کدام از آن‌ها ممکن است نسبتاً سازمان یافته باشند، اما بخشی از خود تکاملی تلقی می‌شوند.

ماریچی

حلزون‌های کوچک معرف اعتقاداتی هستند که فرد درباره خود دارد. بعضی از اعتقادات به طبیعت خود نزدیکند و از اهمیت بالایی برخوردار می‌باشند و به همین دلیل، به مرکز بیضی بزرگ نزدیک تر ترسیم شده‌اند که این نوع اعتقادات در مقابل تغییرات مقاوم می‌باشند. اعتقادات کم‌اهمیت تر به سمت خارج بیضی؛ یعنی در فاصله‌ای دور تر از هسته و مرکز خود رسم شده‌اند و به همین دلیل، ناپایدار می‌باشند. پس خود به طور کلی، کیفیتی ثابت دارد که دارای نظم و هماهنگی خاص است.

دومین بخش تصویر سازمانی از خود مبتنی بر این است که هر مفهومی در این سیستم (حلزون‌های کوچک تر) ارزش کلی منفی یا مثبت خود را دارد. (این بعد یا ارزش به وسیله خطوط افقی در نمودار ترسیم شده است.)

کیفیت سوم سازمان یافته خود به چگونگی تعمیم موفقیت و شکست در سرتاسر سیستم مربوط است. دیگری (Diggory, 1966) از تحقیقات خود به این نتیجه رسید که وقتی توانایی مهمی که ارزش زیادی به آن داده می‌شود، با شکست روبه‌رو شود، باعث پایین آمدن ارزشیابی سایر توانایی‌های فردی می‌گردد و بر عکس، موفقیت یک توانایی مهم و با ارزش باعث بالا بردن ارزشیابی سایر توانایی‌های شخص می‌شود.

آخرین کیفیت سازمانی خود این است که خود، به طور شگفت‌انگیزی دارای وحدت است، به طوری که هیچ دو نفری عقاید همانند درباره خودشان ندارند.

### ۲. خودپویا (۹)

شاید مهم‌ترین فرض از نظریه‌های جدید «خود» این باشد که انگیزه تمام رفتارها حفاظت و ارتقای خود ادراک شده است. تجارب بر حسب ارتباطشان با خود درک می‌شوند و رفتارها نیز از این درک‌ها سرچشمه می‌گیرد. در این صورت، می‌توان نتیجه گرفت که تنها یک نوع انگیزش وجود دارد و آن هم انگیزه شخصی درون است که هر انسان در تمام زمان‌ها و مکان‌ها هنگام دست زدن به هر عمل دارد. آن‌گونه که کمبیز (Cams) بیان کرده، مردم همیشه برانگیخته هستند و هیچ‌گاه هیچ فردی را نمی‌توان یافت که برانگیخته نشده باشد و این یک حسن خداداد برای مرتبی است؛ زیرا نیرویی است که از درون هر دانش‌آموزی نشأت می‌گیرد. (۱۰)

بنا به عقیده کمبیز و اسنیگ (Snygg)، "خود" قالب اساسی مراجعات شخصی و هسته مرکزی ادراک است که بقیه منطقه ادراک نیز در اطراف آن سازمان می‌یابد. در این مفهوم، «خود» پدیده‌ای است که هم محصول تجربیات گذشته و هم سازنده تجربیات جدیدی است که توانایی‌اش را دارد. این بدان معناست که هر چیزی بر مبنای مراجعات فرد به خود

و از مجرای خود درک می‌شود. دنیا از نظر فرد، همان چیزی است که او می‌فهمد و از آن آگاهی دارد. به عبارت دیگر، جهان و مفاهیم را به همان طریقی که خودمان می‌بینیم، مورد ارزشیابی قرار می‌دهیم. بنا به گزارش لکی (۱۹۴۵)، خود در مقابل تغییر مقاومت می‌کند، برای هماهنگی با خود می‌کوشد، و در واقع، این مقاومت در مقابل تغییر، یک جنبه مثبت است؛ چرا که اگر بنا بر این باشد که خود زیاد تغییر کند، شخص فاقد شخصیت پایدار خواهد شد. (۱۱)

### شکل‌گیری خود و خودپنداره

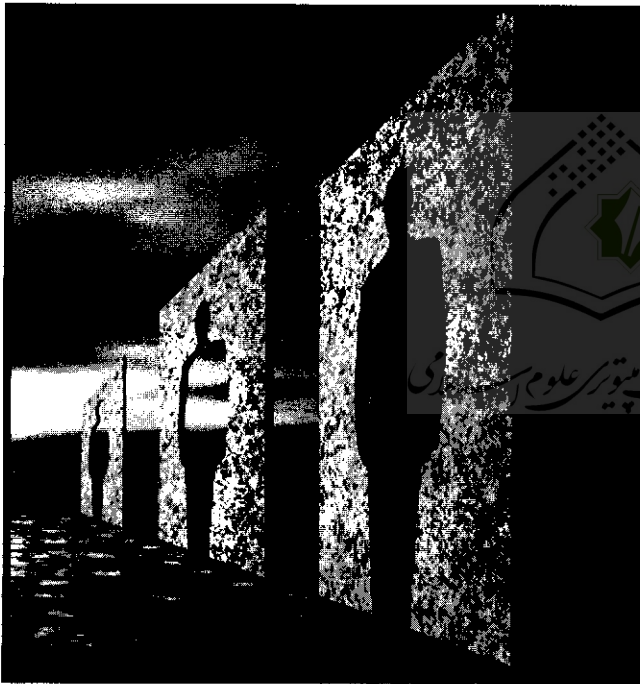
از میان پیشرفت‌های ذهنی مؤثر در اولین سال‌های زندگی، می‌توان به تحوّل خویشتن‌پنداری و درک ضمیر اول شخص مفرد (من) اشاره کرد. اولین مرحله رشد خویشتن‌پنداری، کودک را به این آگاهی می‌رساند که متمایز از دیگران است و به عقیده لرویس، بروکس و دیگران، این آگاهی بر اساس کنش متقابل سن کودک و محیط انجام می‌گیرد. مطالعه این پژوهشگران بدین نحو بود که آنان نمونه‌ای از کودکان (۹، ۱۲، ۱۸، ۲۱، ۲۴ ماهه) را در مقابل آینه قرار می‌دادند و واکنش‌های آنان را بر روی نوار ویدیویی ضبط می‌کردند. آن‌گاه مادر هر یک، او را از مقابل آینه دور می‌کرد و به دماغ او رنگ قرمز می‌مالید و کودک را دوباره به مقابل آینه می‌آورد. تعداد کمی از کودکان کمتر از ۱۲ ماهه و ۲۵ درصد کودکان ۱۵-۱۸ ماهه و ۸۸ درصد کودکان ۲۴ ماهه با دست زدن به بینی واکنش می‌دادند. این واکنش نشانگر آن است که آن‌ها از وجود خود به عنوان یک شخص، آگاهی داشتند؛ زیرا می‌دانستند که چهره واقعی آن‌ها چه شکلی است.

به عقیده این دانشمندان، در طول دو سال اول زندگی، کودک از چهار مرحله رشد خویشتن‌پنداری عبور می‌کند: از بدو تولد تا ۳ ماهگی، کودک به شدت جذب چهره انسان می‌شود. سپس بین ۳-۸ ماهگی به کمک شاخص‌های بینایی، شناسایی قیافه خود را آغاز می‌کند. به همین صورت، چون کودک می‌بیند تصویر بدن همراه با او جابه‌جا می‌شود، خود را در تصویر نیز شناسایی می‌کند. آن‌گاه بین ۸-۱۲ ماهگی، وی ساختن خویشتن‌پنداری خود را به عنوان یک پدیده دایمی و مجرّز به کیفیت‌های پایدار آغاز می‌نماید. در نهایت، مرحله چهارم در طول سال دوم زندگی جریان پیدا می‌کند. در این مرحله، کودک کلیه واژه‌های جسمی خود را، که موجب تمایز او از سایر کودکان و بزرگسالان می‌شود، شناسایی می‌کند، همچنین معنای مالکیت را می‌فهمد. در نتیجه، اسباب‌بازی‌ها و قلمرو خود را می‌شناسد. (۱۲)

ویلیام جیمز، یکی از پدیدآورندگان رشته روان‌شناسی، «خود» را به دو بخش تقسیم کرد: خود مفعولی و خود فاعلی. «خود مفعولی» مجموعه چیزهایی است که شخص می‌تواند آن را مال خود بنامد و شامل توانایی‌ها، خصوصیات اجتماعی و شخصیتی و

متعلقات مادی است. «خود فاعلی» خود داننده است. این جنبه خود داریم تجارب حاصل از ارتباط با مردم، اشیا و وقایع را به نحوی کاملاً ذهنی سازمان داده، تفسیر می‌کند. به عبارت دیگر، خود فاعلی در خود تأمل می‌کند و از طبیعت خود با خبر است. خود مفعولی دارای جنبه‌های مادی، فعال، اجتماعی و روانی می‌باشد. کودکان تا دوره پیش دبستانی، «خود» را بر حسب مشخصات بدنی و خصوصیات عینی مانند رنگ مو، قد، وزن و متعلقات مادی خود توصیف می‌کنند.

در طول دبستان، تأکید بر مشخصات مادی به خود فعال منتقل می‌شود و به طور مشخص، درک از خویشتن کودک بر رفتارها و توانایی‌های کنی او در ارتباط با سایر کودکان متمرکز است؛ مثلاً، کودک هشت ساله ممکن است خود را بهترین بازیکن فوتبال در منطقه بداند. در دوره راهنمایی، خود اجتماعی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند و به طور مستقیم، شامل رابطه با دیگران می‌شود و



سرانجام، دانش‌آموزان دوره دبیرستان معمولاً بر خود روانی تأکید دارند که خودپنداره ایشان بر محور فلسفه، عقاید و افکار شخصی ایشان استوار است.

این جنبه‌ها در همه سنین اهمیت یکسان ندارند، بلکه در هر سنی، جنبه‌ای از خود مفعولی یا فاعلی مورد توجه و تأکید است. درک «من» فاعلی هم به ابعاد چندگانه پابندگی، تمایز، خواست و تعمق در خود او وابسته است.

پابندگی اشاره به این احساس فرد دارد که در طول زمان، همان فرد باقی می‌ماند. (من همان فردی هستم که قبلاً بودم؛ زیرا نام من هنوز همان است و...)

تمایز اشاره به احساس فردیت افراد دارد. در این مرحله،

کودک خود را از دیگران متمایز می‌داند.

و تکامل آن هیچ‌گاه پایان‌پذیر نیست و سکون نمی‌پذیرد، بلکه همواره در جهت «شدن» یا صبروروت به پیش می‌رود که البته این فرایند و سیر گاه روندی دشوار و دردناک دارد و شرایط و عوامل محیطی گاه آن قدر محرومیت‌زا می‌گردند که خود از این تعالی و تکامل باز می‌ماند و راه پیشرفت و صعود آن سد می‌گردد.<sup>(۱۸)</sup>

**خواست اشاره به احساس افراد دارد که آنان عناصری فعال و صاحب اراده آزادی هستند. اگر من تصمیم بگیرم که به جای بازی، به تماشای فیلمی بروم، من هستم که این تصمیم را می‌گیرم، نه اینکه فقط برایم پیش آمده باشد.**

**تعقق** که عبارت است از توانایی فرد برای در نظر گرفتن پایدگی، تمایز و خواست خویش. مثل اینکه من می‌دانم من، من هستم؛ فردی بی‌نظیر، پاینده و صاحب اراده آزاد.<sup>(۱۳)</sup>

کورسینی (۱۹۸۴) معتقد است: می‌توان به جنبه‌هایی از خودپنداره پدیدارشناختی اشاره کرد که گاه کمتر مورد توجه قرار گرفته است:

با رشد تدریجی کودک، وی خود را با دیگران مانند خواهر، برادر، همسالان و دوستان مقایسه می‌کند که این مقایسه یکی از منابع اصلی ایجاد خودپنداره در اوست؛ مثلاً اگر برادر یا خواهر کودک باهوش و زرنگ باشند، او دایماً از آنان عقب بیفتد، کودک خود را کم‌هوش تصور می‌کند و یا اگر همسایه‌های کودک ثروتمند باشند وی خود را فقیر احساس می‌کند. علاوه بر این‌ها، کودک با برخی از افراد مهم زندگی خود همانندسازی کرده، آنان را به عنوان مدل یا الگوی رفتار خود برمی‌گزیند. تحقیقات نشان می‌دهند همانندسازی نیز سبب تغییر خودپنداره می‌گردد.<sup>(۱۹)</sup>

**الف. خودپنداره فردی:** بیانگر خصوصیات رفتاری فرد است از دیدگاه خودش. این خودپنداره از خصوصیات جسمانی تا هویت جنسی، قومی، طبقه اجتماعی - اقتصادی و هویت من یا حس استمرار و یگانگی فرد در طول زمان را در برمی‌گیرد.

**ب. خودپنداره اجتماعی:** ویژگی‌ها و یا خصوصیات رفتاری شخص است که وی تصور می‌کند دیگران آن را مشاهده می‌کنند.

**ج. خودآرمانی با توجه به خودپنداره شخصی فرد:** این آرمان‌ها خودپنداره‌هایی هستند که فرد شخصاً امیدوار است همانند آن‌ها باشد.

**د. خودآرمانی با توجه به خودپنداره‌های اجتماعی فرد:** این آرمان‌ها پنداره‌هایی هستند که فرد دوست دارد دیگران آن‌گونه مشاهده کنند.<sup>(۱۴)</sup>

همان‌گونه که گفته شد، از جمله علت‌های پیدایش خودپنداره، والدین و خانواده می‌باشد. خانواده نخستین بذر تکوینی پنداره و تصور نسبت به خود، جهان، خدا و مردم را در ذهن و قلب افراد می‌کارد. به طور کلی، خانواده به عنوان نخستین پایگاه آموزش و پرورش، از اساسی‌ترین عوامل در شکل‌گیری شخصیت کودک است. بدون تردید، هرگونه ناراحتی و نقص در ساخت خانواده می‌تواند از همان طفولیت در رشد و پرورش کودک، تأثیر نامطلوبی داشته باشد.<sup>(۲۰)</sup>

الگوی رشد شخصیتی کودکان ابتدا در چارچوبی از ارتباطات آنان با والدین شکل گرفته، قوام و ثبات می‌یابد. بنابراین، بروز رفتارهای غیرعادی و ضداجتماعی در بزرگسالی در واقع، اثرات این بنیادهای اولیه است.<sup>(۲۱)</sup>

### علل پیدایش پدیده خود و خودپنداره

دلیل عمده ایجاد خودپنداره را باید در رابطه فرد با جامعه‌اش، بخصوص در دوران پراهمیت کودکی و نوجوانی، جست‌وجو کرد. پدید آمدن خودپنداره، رفتار و واکنش دیگران نسبت به فرد، بخصوص کودک، است که این را نظریه «آینه خود - شما»<sup>(۱۵)</sup> می‌نامند. نظریه مذکور معتقد است: اگر برای دیدن خود، به واکنش‌های دیگران توجه کنیم، تصویر خود را در آن واکنش‌ها می‌بینیم. بسیاری از تحقیقات حاکی از این مطلب هستند که تصویر و پنداره هر فرد از خود وابسته به تصویری است که دیگران از او داشته‌اند و حتی در حال حاضر هم تصویر دیگران از یک فرد می‌تواند ارزیابی و تصویری را که او از خود دارد، تغییر دهد. والدین یکی از منابع شکل‌گیری خودپنداره و احساس ارزش نسبت به خود، کودکان و نوجوانان هستند - که به سبب مهم بودن این مسئله، در انتهای این بخش، این موضوع مورد ارزیابی قرار می‌گیرد.

روی هم‌رفته، وجود پدر و مادر در شکل دادن تصور از «خود» در کودکی، حیاتی است. محدودیت‌های خانوادگی، فقدان روابط مطلوب، همبستگی‌های خانوادگی و رهایی از قیود، اثرات مخربی بر نوجوانان، به ویژه در سنین ۱۲ - ۱۳ سالگی بر جای می‌گذارند. تأثیر والدین، حتی در سال‌های جوانی نیز ادامه می‌یابد.<sup>(۲۲)</sup>

برای خوش‌بختی و فعالیت مؤثر هر فرد، به مفهوم فردی؛ یعنی احساس قضاوت ارزشمندانانه هر شخص در مورد خودش نیاز می‌باشد. روشن است که چنین احساسی، ذهنی بوده و با احساسات فرد نسبت به خودش ارتباط دارد و در رفتار، گفتار و روابطش با دیگران ظاهر می‌شود.

به طور کلی، اطفالی که دارای مفهوم فردی قوی هستند، والدینی دارند که آنان نیز از این خصوصیت بهره‌مند می‌باشند. این نوع پدران و مادران از لحاظ هیجان نیز دارای ثبات بوده و نیرومندی مؤثری در مراقبت از اطفال خود نشان می‌دهند. پدر و مادری که روابط مناسبی با یکدیگر داشته باشند، نقش الگوهای

رشد شخصیت و هسته وجود آن - یعنی «خود» - جنبه دینامیک و پویایی دارد، به طوری که خود اصولاً یک فرایند<sup>(۱۶)</sup> است، نه فرآورده،<sup>(۱۷)</sup> و مسیر است، نه مقصد. بنابراین، خود و رشد

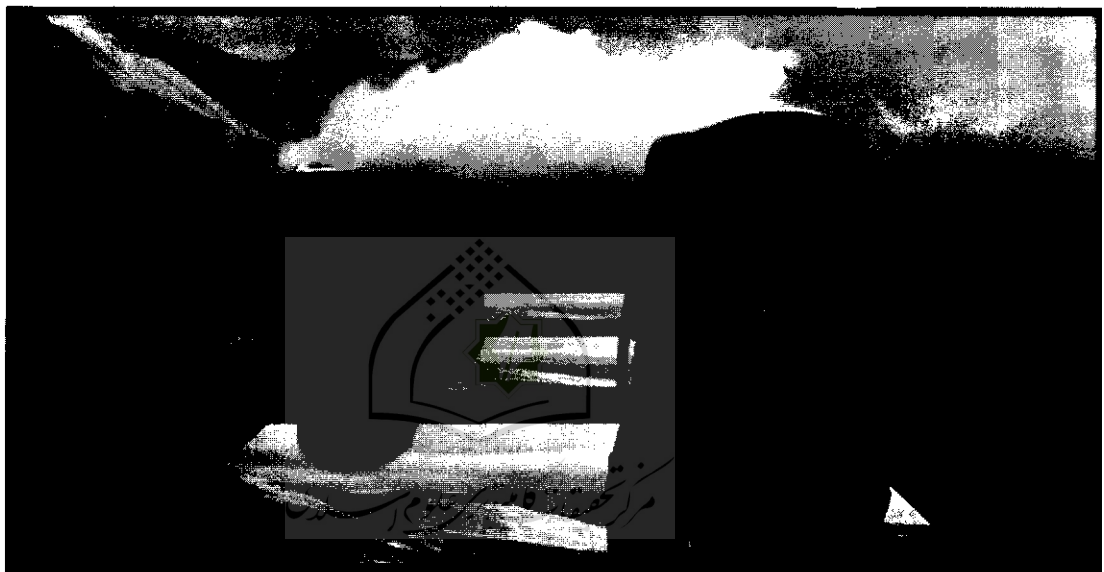
مناسب را برای آنان فراهم می‌آورند. مادران این‌گونه اطفال توانایی زیادی در پذیرش آنان دارند و این کیفیت را از طریق محبت، نزدیکی و مهربانی ظاهر می‌سازند. آنان انضباط دایمی و مؤثری را نیز اعمال می‌کنند که در آن نقش تنبیه و تشویق بارز است، اما به نحوی که از طرف کودک پذیرفته شود که تنبیهات آنان در جهت سالم‌سازی و رشد شخصیت آنان است. این والدین به نظرات و عقاید کودکان خود توجه دارند و به آنان اجازه بحث و گفت‌وگو می‌دهند و بدین وسیله، اعتماد به نفس آنان را تقویت می‌نمایند و کودکان را در برنامه‌های خانوادگی شرکت داده، اعتقاد دارند که کودک باید نظرات خود را ابراز کند.

در مقابل، مادران اطفالی که دارای مفهوم فردی ضعیفی

**رهنمودهای عملی برای ارتقای مفهوم «خود»**

تربیت، فرایندی الهی و معنوی است و کودک باید محصول چنین روندی باشد تا بر اساس فطرتش به سوی مقصد سیر نماید و والدینی در این امر موفقند که عملاً درست زندگی کنند و با داشتن چرایی در زندگی، با هر چگونگی بسازند. پرورش احساس خودارزشمندی در کودکان و نوجوانان از مهم‌ترین وظایف و رسالت‌های اولیا و مربیان می‌باشد که در این زمینه، بیشترین نقش بر عهده الگوهای رفتاری است. در این قسمت، به رهنمودهایی عمئی برای تکامل و تغییر مفهوم «خود» اشاره می‌شود:

۱. وضعیت و طبقه اقتصادی - اجتماعی، خودپنداره فرزندان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. طبق پژوهش‌های انجام شده، فرزندان



هستند، تمایل بیشتری برای جدایی از اطفال خود نشان می‌دهند و محیطی فراهم می‌آورند که از نظر جسمانی و هیجانی و عقلانی ضعیف است و کودکان را مزاحم خود تشخیص می‌دهند و حالات هیجانی آنان نسبت به اطفال همراه با خصومت یا بی‌تفاوتی است. این نوع والدین منضبط نیستند و تنبیه را به خاطر حالت هیجانی خود اعمال می‌کنند و مکرر اظهار می‌دارند که تنبیهشان مؤثر واقع نمی‌گردد. کودکان نیز تنبیه والدین را نمی‌پذیرند و تصور می‌کنند که بی‌جهت مورد تنبیه قرار می‌گیرند. (۲۳)

به طور کلی، همراهی، هماهنگی، همدلی، هم‌رازی، هم‌فکری، هم‌دستی، و هم‌رفتاری والدین در جمیع مسائل زندگی، بخصوص در جنبه‌های خانوادگی و بالخصوص در نگرش‌های تربیتی، تأثیر بسیاری در رشد خودپنداره مثبت کودک دارد. از جمله خصوصیات خانواده متعادل، عبارت است از: هم‌کنشی، هم‌گرایی، تفاهم، بینش تک‌پویی، تبادل عاطفی، مثبت‌گرایی، مشارکت، منطقی، شادکامی و بزرگ‌منشی. اگر می‌خواهیم خانواده‌های توانایی در امر آموزش و پرورش داشته باشیم، والدین باید آگاه، عامل و اهل دانش و بینش باشند. (۲۴)

طبقات پایین اقتصادی - اجتماعی از خودپنداری منفی و ضعیفی برخوردارند و عکس این نیز صادق است. اما آنچه مهم‌تر از فقر اقتصادی - اجتماعی است، طرز برخورد با فقر است. از این‌رو، واکنش نسبت به فقر، اثرگذارتر از نفس فقر است.

۲. گفتار والدین و بیان نگرش‌هایشان مهم‌تر از نگرشی است که بروز و ظهور پیدا نمی‌کند.

۳. تفاهم عمل والدین در برخورد با فرزندان، اولاً مهم‌تر از تفاهم فکری آنان است؛ ثانیاً، از ایجاد بحران و تضاد و تعارض روحی فرزندان جلوگیری می‌کند.

۴. گسترش غنای ارتباطی خانواده، موجب تقویت احساس خودارزشمندی می‌گردد.

۵. داشتن برنامه‌ریزی و نظم در امور خود موجب تقویت خودپنداری در فرزندان می‌گردد.

۶. نحوه برخورد با مشکلات زندگی، عاملی مهم در شکل‌گیری تقویت و استمرار خودپنداری کودکان و نوجوانان است.

۷. استفاده از تشویق‌های معنوی و کلامی و پرهیز از تنبیه بدنی، رشد خودپنداری را در پی دارد.

۸. نادیده گرفتن و متذکر نشدن خطاهای فرزندان، از طرف والدین و به جای آن، تذکر جنبه‌های قوی و زیبای رفتاری آنان از عوامل رشد نگرش قوی به خود است.

۹. احترام به شخصیت فرزندان و مقایسه نکردن آنان با یکدیگر، پذیرش عملی آنان (نه ذهنی)، عدم تحمیل نظرات خود بر فرزندان، رازدار بودن، رعایت و پرهیز از تبعیض بین آنان از موارد ضروری است.

۱۰. تناسب روش‌های تربیتی والدین با توانایی، دانایی، علاقه و نیاز فرزندان از مقوله‌های بسیار مهم در رشد اعتماد به نفس و خودپنداری فرزندان است.

۱۱. والدین باید الگوی عملی قضاوت درست و گفتار و کردار سالم برای فرزندان باشند.

۱۲. درد دل کردن با فرزندان، پرهیز از شماتت کردن، خجالت دادن، عیب‌جویی، توجه به علایق و سلیقه‌های بچه‌ها، دوری از پرچسب زدن و نیز پرهیز از لجبازی و سر به سر گذاشتن بچه‌ها توسط والدین موجب رشد خودپنداری مثبت می‌شود.

۱۳. باید به نقش کار و عملکرد و فعالیت فرزندان توجه کرد، نه نتیجه آن.

۱۴. تجربه‌های موفقیت‌آمیز فرزندان را افزایش دهید. هیچ چیز مثل موفقیت، موفقیت‌ساز نیست. این کار باعث خودارزشمندی در کودک می‌شود.

۱۵. در برخورد با فرزند، باید محکم و یاثبات بود. نباید اجازه داد عصبانیت و بی‌حوصلگی ما را از حالت اعتدال خارج سازد.

۱۶. سعی کنیم رفتارهای ما موجب احساس حقارت، گناه، شرم، ناامنی و تزلزل شخصیت فرزند نشود.

۱۷. با فرزندان باید ملایم و منطقی بود و نباید به خواسته‌های غیرمنطقی و مخرب آنان تن داد.

۱۸. به آنان یاد دهید که در عین حال که هیچ‌کس به اندازه خودشان برای خود دلسوز نیستند، به فکر دیگران بودن و ایثار نیز ارزش‌والایی دارد.

۱۹. سعی کنید محبت شما سطحی و ریاکارانه نباشد، بلکه عمیق و خالصانه باشد.

۲۰. فرزندان باید احساس کنند که دوست داشتنی، عزیز و محترمند.

۲۱. آستانه تحمل فرزند را با صبر و شکیبایی خویش ارتقا بخشید.

۲۲. از مشاجرات لفظی در خانه بپرهیزید؛ زیرا در روحیه یا رفتار کودک یا نوجوان منعکس می‌شود، ارزش شما را هم نزد او کم می‌کند.

۲۳. برای پرورش عزت نفس، خوش‌فکری و خوش‌بینی در فرزندان، باید خود این چنین باشیم.

۲۴. با همسر خویش، جبهه متحد تشکیل دهید. هرگز با فرزند خود، علیه همسران متحد نشوید؛ چرا که این عمل باعث ایجاد کشمکش‌های عاطفی و در نتیجه، موجب برانگیختگی احساسات مخرب می‌شود.

۲۵. به کودکان خود در حد توانایی‌هایشان مسئولیت بدهید.

۲۶. مهارت‌های اجتماعی کودک و نوجوان کم‌رو و دارای عزت نفس پایین را تقویت کنید.

۲۷. به سرگرمی‌ها و تفریحات مناسب در زندگی اهمیت بدهید و نسبت به آن‌ها بی‌تفاوت نباشید.

۲۸. به فرزندان این احساس را بدهید که بدانند دوست داشتنی و قابل احترام است، اما هرگز با او مثل یک نوزاد رفتار نکنید.

### خودپنداره و عملکرد تحصیلی

در تحقیقات فراوانی که درباره تکوین خودپنداره در کودکان صورت گرفته، پنج جنبه از «خود» بررسی شده است که عبارتند از:

۱. هر فرد دارای خودپنداری همسانی است.

۲. رفتار افراد با خودپنداری آن‌ها همخوان است.

۳. تجاربی که همسان خودپنداری نیستند، تهدید تلقی می‌شوند.

۴. خودپنداره در نتیجه یادگیری و بلوغ تغییر می‌کند.

۵. رابطه‌ای بین نوع هدفی که دانش‌آموز دنبال می‌کند و شکل‌گیری خودپنداره وجود دارد. بین هدفی که دانش‌آموز دنبال می‌کند و شکل‌گیری خودپنداره وی نوعی رابطه وجود دارد.

تحقیق دیگری که بر دو گروه از دانش‌آموزان موفق و ناموفق کلاس انجام شد، نشان داد که میان خودپنداره دانش‌آموزان و انجام وظایف، نوعی رابطه معنادار و مثبت وجود دارد. به نظر می‌رسد به همان اندازه که توانایی‌های ذهن در موفقیت‌ها و شکست‌های تحصیلی مؤثر است، در پنداره خود نیز ریشه دارد. البته این مسئله در پسران کاملاً روشن است، اما در دختران همبستگی کمتری وجود دارد.

از بررسی‌های متعدد، می‌توان این نتیجه را گرفت که دانش‌آموز موفق کسی است که ضرورتاً به صورت مثبت به خود می‌اندیشد و ناموفق‌های تحصیلی نیز به داشتن پندار منفی نسبت به خود متمایل هستند. (۲۵)

از آنجا که برای عملکرد دانش‌آموز، خودپنداره مناسب لازم است، یکی از هدف‌های مربیان تعلیم و تربیت این است که پرورش خودپنداره واقع‌گرایانه و صحیح را در دانش‌آموزان خویش تقویت کنند. در این خصوص، ذکر برخی توصیه‌ها لازم است:

- معلم باید از تلقین تدریجی تصور منفی در دانش‌آموزان جداً پرهیز کند؛ چرا که خود به طور قابل ملاحظه‌ای محافظه‌کار است و

موقعی که کودک یک تصور منفی را در خود به عنوان یادگیرنده شکل دهد، کار معلم فوق العاده سخت می شود. بنابراین، جلوگیری از خودپنداره منفی اولین قدم حیاتی در تدریس است.

- تدارک و توسعه طرح‌ها و برنامه‌هایی که یادگیری‌های تحصیلی مورد انتظار را همراه با ایجاد خودپنداره‌های مثبت امکان پذیر می‌سازند - مثل تشکیل کلاس‌های فوق العاده زبان در تابستان پیش از شروع آن درس در سال تحصیلی - از جمله کارهای ارزشمند در جهت نیل به هدف مزبور است.

- معلم نوع تدریس را می‌تواند به نحوی سامان‌دهی کند که ضمن رعایت اهداف عادی تدریس، تغییرات ویژه‌ای را نیز در تصور کودک از خویش به وجود آورد و سطح آن را ارتقا دهد.

- عقاید معلم درباره خودش، عامل مهمی در تعیین مؤثر بودن او در کلاس است؛ چرا که اگر وی با دید احترام، دوست‌داشتنی و پذیرش به خود نگاه کند، در شرایط بهتری در پدید آوردن خودپنداره مثبت و واقعی در دانش‌آموزانش می‌باشد. پژوهش‌های متعدد (برگر، ۱۹۵۳؛ فی، ۱۹۵۴؛ لوفت، ۱۹۶۶) گزارش کرده‌اند که ارتباط قابل توجهی بین شیوه‌ای که فرد خودش را می‌بیند و شیوه‌ای که به دیگران می‌نگرد، وجود دارد. آنان که خود را می‌پذیرند، به دیگران مستایل می‌باشند و دیگران را بیشتر قابل پذیرش می‌بینند و به عکس. بنابراین، می‌توان معلمان، مشاوران و روحانیان کارآمد و مؤثر

را بر اساس نگرش آنان درباره خودش از غیر مؤثرها تمیز داد. (۲۶)

- عقاید معلم درباره دانش‌آموزان هم تأثیر بسزایی در کار او دارد. معلمان به عنوان افرادی مهم، لازم است دانش‌آموزان را الزاماً به شکل‌های مثبت ببینند و از آن‌ها انتظارات مناسب داشته باشند. این موضوع به عنوان مسئله‌ای حیاتی در تمام سطوح کلاس‌ها، بخصوص سطح ابتدایی، به حساب می‌آید. به علاوه، هر قدر دانش‌آموزان ادراک مثبت بیشتری از احساسات، عقاید و نگرش‌های معلمان داشته باشند، موفقیت تحصیلی آنان مطلوب‌تر

خواهد بود و بر عکس. طبق تحقیقاتی که روزنتال و جکسن انجام دادند، بیشتر اوقات دانش‌آموزان همان کاری را که از آن‌ها انتظار می‌رود، انجام می‌دهند؛ یعنی بچه‌هایی که معلمشان از آن‌ها انتظار دارد بهره‌های هوشی بیشتری داشته باشند، پس از یک سال، بهره‌گیری‌های هوشی بیشتری نسبت کسانی که چنین انتظاراتی از آن‌ها نبوده، داشته‌اند.

- از جمله دیگر نقش‌های مهم معلم، ایجاد جو مطلوب در کلاس است که منجر به تصور مطلوب از خود در دانش‌آموزان و

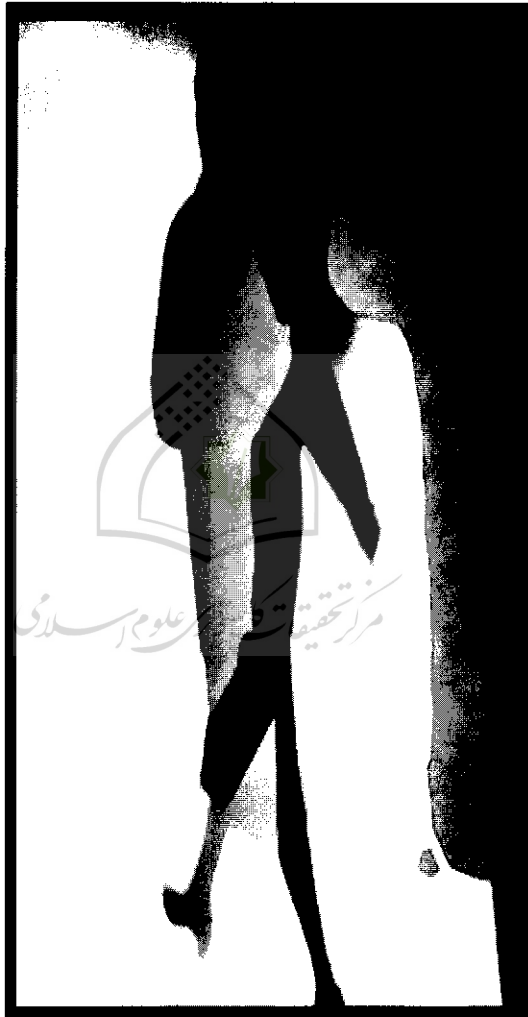
تشویق در کسب موفقیت تحصیلی آنان می‌شود. شش عامل در ایجاد این جو مؤثر می‌باشند که عبارتند از:

الف. کوشش: انتظارات تحصیلی بالا و کوشش زیاد از جانب معلم اثر مثبت و فایده‌بخشی بر دانش‌آموزان دارد. یک راه خوب برای به وجود آوردن زمینه کوشش، منتظر ماندن تا زمانی است که فرصت مناسب برای موفقیت ایجاد شود و در این هنگام به او بگوید: این کار سختی است، اما من فکر می‌کنم شما می‌توانید آن را انجام دهید. با این راهکار، معلم لحظه حساس و درستی برای ایجاد اعتماد و واگذار کردن مسائل به دانش‌آموزان انتخاب کرده است.

ب. آزادی: برای رشد دادن دانش‌آموز به عنوان یک انسان کامل، ایجاد فرصت‌هایی برای تصمیم‌های معنادار خود لازم است. وقتی دانش‌آموز فرصت

گفتن حرفی درباره رشد و کمال خود داشته باشد و تصمیمات شخصی‌اش را خودش بگیرد، نسبت به قضاوت‌ها و افکارش اعتماد پیدا می‌کند. بنابراین، او باید آزادی اشتباه کردن را داشته باشد و حتی به ناکامل بودن خودش، بخندد.

ج. احترام: هیچ جنبه‌ای از تعلیم و تربیت به درجه و اهمیت احساس ارزش کردن از طرف معلم نسبت به شخصیت دانش‌آموز، با ارزش بودن او و یا اعتقاد به اینکه او می‌تواند یاد بگیرد، نیست. وقتی دانش‌آموز احساس کرد که معلم به او احترام می‌گذارد و برایش ارزش قابل است، او نیز برای خودش ارزش و احترام قابل



می‌شود. نیاز به احترام در دانش‌آموزانی که از نظر فرهنگی محروم هستند، اهمیت بیشتری دارد.

د. گرمی: فضای گرم آموزشی جایی است که هر دانش‌آموز به مدرسه احساس تعلق کند و بفهمد که معلمان نسبت به آنچه برای او پیش می‌آید، توجه دارند. اگر محیط آموزشی از نظر روانی، امن و پشتیبان‌کننده باشد و دانش‌آموزان را تشویق به رشد تحصیلی کند، باعث ترقی دانش‌آموز، هم از نظر تحصیلی و هم از نظر احساس ارزش شخصی می‌شود. از سوی دیگر، نوعی همبستگی منفی نیز بین خودپنداره‌های دانش‌آموزان و زمانی که معلم در حالت سلطه، تهدید و مسخره‌گری است، می‌توان یافت.

و. کنترل: کودکانی که در محیط‌های آزاد تربیت می‌شوند، نسبت به آنانی که در محیط‌های سخت همراه با انتظارات زیاد تربیت می‌شوند، علاقه کمتری به احترام به خود دارند. راز این مسئله در خصوصیات رهبری معلم نهفته است. وقتی معلم آماده انجام وظایف کلاسی خود باشد، بر کار خود تسلط دارد و از ظهور سردرگمی جلوگیری می‌کند و توضیح می‌دهد که چرا بعضی چیزها باید انجام شوند، و برای هماهنگی ادب و استقامت می‌کوشد. مسئله کنترل راهی برای تفهیم به دانش‌آموزان است که معلم نسبت به آنچه او انجام می‌دهد، اهمیت قایل است.

ه. موفقیت: دانش‌آموزان ارزشیابی خود را پس از آزمایش و پذیرش شکست یا پیروزی تغییر خواهند داد. پذیرش از طرف افراد مهم دیگر سبب افزایش خودارزشی و نیز افزایش کوشش‌های اجرایی در فعالیت‌های مربوط می‌شود. از دیگر سو، عدم پذیرش و توجه نکردن به توانایی‌های دانش‌آموزان و عدم تشویق و ستایش و نیز سرزنش آنان باعث تقلیل فعالیت‌ها و ارزش قایل شدن نسبت به خود می‌شود. پس معلم خوب کسی است که به جنبه‌های مثبت کار انجام شده توجه دارد، نه به اشتباهات آن. دانش‌آموزان از موفقیت‌ها یاد می‌گیرند که توانا هستند، نه از شکست‌ها. (۲۷)

- به تمامی معلمان پیشنهاد می‌شود فرصت‌هایی را به شاگردان بدهند تا نقش‌های متفاوتی را در مدرسه ایفا نمایند و با دادن مسئولیت به آنان، در جهت رشد خودپنداری قوی و درست شاگردان گام بردارند.

- به دست‌اندرکاران امر آموزش و پرورش توصیه می‌شود که در جهت توجه به یادگیری شاگرد، به طرز تفکر و نگرش او بها دهند؛ زیرا هر انسانی با نوع تفکرش زندگی می‌کند، نه با محفوظاتش.

## دیدگاه‌های نظری در مورد خودپنداری

### الف. دیدگاه صاحب‌نظران غربی

روان‌شناسان بسیاری در خصوص «خود» و «خودپنداره» سخن به میان آورده‌اند که در اینجا برای نمونه، چند مورد از آن‌ها ذکر می‌شوند:

۱. کارل راجرز: وی بر اساس دیدگاه «پدیدارشناسی» (۲۸) معتقد است که وقایع بیرون از موجود، به خودی خود برای او معنایی ندارند، بلکه زمانی معنادار می‌شوند که شخص بر اساس تجارب گذشته و میل به حفظ و تداوم «خویشتن» خود به آن وقایع معنا دهد. (۲۹)

مفهوم «خویشتن» مهم‌ترین پدیده و عنصر اساسی در نظریه راجرز است. به نظر راجرز، انسان عوامل محیط خود را درک می‌کند و در ذهن خود به آن‌ها معنا می‌دهد. مجموعه این سیستم ادراکی و معنایی، میدان پدیداری روانی فرد را می‌سازد. «خویشتن» عبارت است از: الگوی سازمان‌یافته‌ای از ادراکات انسان. تحقق «خود»، که روند «خود» شدن و پرورش ویژگی‌ها و استعداد‌های یکتایی فرد است، در سراسر زندگی ادامه دارد و به اعتقاد راجرز، در بشر علاقه ذاتی برای آفرینندگی هست و مهم‌ترین آفریده انسان خود اوست. این همان هدفی است که غالباً اشخاص سالم، نه کسانی که ناراحتی روانی و بیماری دارند، بدان دست می‌یابند. (۳۰)

خویشتن دیگر در نظریه راجرز، «خویشتن آرمانی» (۳۱) است؛ یعنی آن نوع خودپنداره‌ای که انسان دوست دارد از خود داشته باشد. این خود شامل تمام آن ادراکات و معانی می‌شود که بالقوه با خویشتن او هماهنگ و مرتبطند. گرچه خویشتن دایم تغییر می‌کند، اما همیشه در هر خود، نوعی سازمان، هماهنگی و شکل یافتگی خاص وجود دارد. خودپنداره شخص جریانی آگاهانه، مداوم و نسبتاً ثابت است و فرد برای آن‌ها ارزش زیادی قایل است. (۳۲)

هرقدر خویشتن آرمانی به خویشتن واقعی نزدیک‌تر باشد، فرد راضی‌تر و خشنودتر خواهد بود. فاصله زیاد بین خویشتن آرمانی و خویشتن واقعی به ناراضی و ناخشنودی منجر می‌گردد. (۳۳)

دو مفهوم «هماهنگی خویشتن» (۳۴) و «ثبات خویشتن» (۳۵) در نظریه راجرز، مورد توجه زیاد محققان امور شخصیت قرار گرفته‌اند. «هماهنگی خویشتن» یعنی تجانس و ثبات خویشتن، عبارت است از: نبود تعارض بین ادراک از خویشتن و تجربه‌های واقعی زندگی مردم که علاقه دارند به شکلی رفتار کنند که با خودانگاره آنان همساز و همخوان باشد. در غیر این صورت، این تجربه‌ها و احساسات تهدیدکننده‌اند، به طوری که هر قدر این ناهماهنگی و ناهمخوانی بیشتر باشد، به همان نسبت، شکاف بین خویشتن شخص و واقعیت ژرف‌تر می‌شود، و تا زمانی که فرد در این تعارض گرفتار است و خود نیز از آن آگاه نیست، بالقوه در معرض اضطراب قرار داد. در این حال، شخص باید از خود در مقابل واقعیت دفاع کند تا از اضطرابش بکاهد. راجرز در این زمینه، دو روند دفاعی را ذکر می‌کند که یکی از آن‌ها مخدوش کردن معنای



است. همچنین قدرت‌طلبی تعیین‌کننده چگونگی اعمال انسان و سیر رشد اوست. بنابراین، «رشد» فرایند‌هایی از احساس حقارت است. فرد با احساس حقارت، به تقویت «خویشتن‌پنداری»<sup>(۳۹)</sup> و تحقق نفس خویش نایل می‌آید. تغییر در مقاصد، مفاهیم و آگاهی‌های فرد نیز موجب تغییر در الگوهای رفتاری گردیده و فرد با رها کردن یأس خود، امیدوار شده، خودپنداری مثبت در خود شکل می‌دهد.

در این نظریه، انسان موجودی است بی‌همتا، مسئول، خلاق و

تجربه‌ای است که با خودپندارهٔ شخص در تضاد است و دیگری انکار آن تجربه است.<sup>(۳۶)</sup> اما در یک فرد سازگار، خودپنداری با تفکر، تجربه و رفتار همسازی دارد؛ به این معنا که خویشتن‌وی قالبی نیست، بلکه انعطاف‌پذیر است و از راه درونی‌سازی تجارب و افکار تازه قابل تغییر است.<sup>(۳۷)</sup>

۲. **ایراهام مازلو:** هدف اصلی مازلو دانستن این بود که انسان برای رشد کامل انسانی و خودشکوفایی تا چه حد توانایی دارد. به نظر او، در همهٔ انسان‌ها تلاش یا گرایش فطری برای «تحقق

خود» هست. انگیزهٔ آدمی به سبب نیازهای مشترک و فطری است که در سلسله مراتبی از نیرومندترین تا ضعیف‌ترین نیازها قرار می‌گیرد. سلسله مراتب به طریق نردبانی پیش می‌رود تا به پنجمین یا نیرومندترین نیاز، یعنی تحقق خود می‌رسد و آن‌ها عبارتند از: ۱. نیازهای جسمانی یا فیزیولوژیکی؛ ۲. نیازهای ایمنی؛ ۳. نیازهای محبت و احساس تعلق؛ ۴. نیاز به احترام؛ ۵. نیاز به تحقق خود.

خواستاران «تحقق خود» به نوبهٔ خود، نیازهای سطح پایین‌ترشان یعنی نیازهای جسمانی، ایمنی، محبت و احترام را برآورده ساخته‌اند. آن‌ها الگوی بی‌نوع، پختگی و سلامتند. با حداکثر استفاده از همهٔ قابلیت‌ها و توانایی‌هایشان، خویشتن را فعلیت و تحقق می‌بخشند، می‌دانند چیستند و کیستند و به کجا می‌روند.<sup>(۳۸)</sup>

۳. **آلفرد آدلر:** اساس نظریهٔ وی بر



انتخابگر که همخوانی همه‌جانبه‌ای در ابعاد شخصیتی او وجود دارد. مفهوم «شخصیت» را از نظر آدلر می‌توان در قالب چند عنوان کلی توضیح داد. این عناوین کلی عبارتند از: غایت‌گرایی تخیلی، تلاش برای تفوق و برتری، احساس حقارت و ساز و کار جبران، علایق اجتماعی، شیوهٔ زندگی و من‌خلاقه. اعتقادات مربوط به شیوهٔ زندگی به چهار گروه تقسیم می‌شوند:

۱. مفهوم خود یا خویشتن‌پنداری؛ یعنی اعتقاد به اینکه «من که هستم».

۲. «خودآرمانی» یا اعتقاد به اینکه «من چه باید باشم» یا

این است که انسان در اصل، به وسیلهٔ عوامل اجتماعی برانگیخته می‌شود، نه عوامل بیولوژیکی. نظریهٔ شخصیت آدلر، دیدگاهی اجتماعی و غایت‌انگار است و انسان را موجودی خلاق، مسئول و در حال شدن می‌داند که در جهت هدف‌های خیالی، در محدودهٔ تجربه‌اش در حال حرکت است. عقیدهٔ زیربنایی این نظام آن است که رفتار، معمولاً ندانسته، به وسیلهٔ تلاش‌هایی، هدایت و کنترل می‌شود که درصدد جبران احساس حقارت هستند. در این نظریه، اعتقاد آدلر بر آن است که ادراک فرد از خودش و زندگی (شیوهٔ زندگی)، به علت وجود احساس حقارت، گاهی برایش ناکام‌کننده

«مجبورم چه باشم تا جایی در میان دیگران داشته باشم».

۳. تصویری از جهان؛ یعنی اعتقادات فرد دربارهٔ اطرافیان و محیط پیرامون.

۴. اعتقادات اخلاقی؛ یعنی مجموعه‌ای از چیزهایی که فرد درست یا نادرست می‌داند. (۴۰)

۴. کوپر اسمیت: وی «خویششن پنداری» را عامل مهمی در ایجاد نوع رفتار می‌داند و عقیده دارد: افرادی که خویششن پنداری مثبت دارند، رفتارشان اجتماع‌پسندتر از افرادی است که خویششن پنداری آنان منفی است.

«خویششن پنداری» عبارت از عقیده و پنداری است که فرد دربارهٔ خود دارد. این عقیده و پندار به تمام جوانب خود، یعنی جنبه‌های جسمانی، اجتماعی، عقلانی و روانی فرد مربوط می‌شود. تصور انسان دربارهٔ هر یک از عوامل مزبور، رفتار معین و مشخصی به وجود می‌آورد.

به عقیدهٔ کوپر اسمیت، خویششن پنداری بر اثر تعامل بین عوامل ذیل حاصل می‌شود:

الف. پندار والدین دربارهٔ فرد: در سال‌های اولیهٔ کودکی، نوع رابطه و رفتار والدین عوامل بسیار مهمی در تکوین شخصیت کودک می‌باشند. کودک اولین الگوهای رفتاری خود را در محیط خانواده، از والدین خود تقلید می‌نماید. تربیت صحیح کودک در سال‌های اولیه، که به «سال‌های سازندگی» معروفند، حایز اهمیت خاصی است.

ب. تصور و پندار دوستان و هم‌بازی‌ها در مورد فرد: به موازات رشد کودک، روابط به بیرون از خانه کشانده می‌شود و کودک به انتخاب دوست می‌پردازد و به بازی با آنان مشغول می‌شود و در این زمینه، همواره نقش دوستان صمیمی خود را تقلید می‌کند.

ج. تصور و پندار معلمان در مورد فرد: در سن معینی که کودک پا به کودکستان و یا دبستان می‌گذارد، تجربهٔ جدیدی در زندگی‌اش آغاز می‌گردد. آشنایی با معلم و رابطه‌ای که بین معلم و دانش‌آموز ایجاد می‌گردد، عامل مهمی در تکوین شخصیت و نحوهٔ خویششن پنداری شاگرد به شمار می‌رود. اعتقاد و «پندار» معلم دربارهٔ نوع رفتار دانش‌آموز و توانایی‌های او و نحوهٔ استفاده از این عوامل می‌تواند شخصیت دانش‌آموز را در مسیر خاصی پرورش دهد.

د. تصور و پندار فرد دربارهٔ خود: تصور و پندار دربارهٔ خصوصیات جسمانی، عقلانی و روانی بخشی از تکوین «خویششن پنداری» فرد را تشکیل می‌دهد. کوپر اسمیت در تحقیقات خود، به این نتیجه رسید که وضعیت اقتصادی - اجتماعی در خودپنداره مؤثر است. اما مهم‌تر از آن چگونگی ارتباط طفل با والدین خویش است؛ زیرا مشاهده شده که حتی کودکانی که از وضعیت اقتصادی - اجتماعی خوبی برخوردار نبوده‌اند، ولی در محیط خانوادگی‌شان گرمی و محبت و استدلال حکمفرما بوده

است، دارای خودپندارهٔ قوی بوده‌اند. (۴۱)

۵. اریک اریکسون: وی یکی از روان‌کاوانی است که به «روان‌شناس خود» (۴۲) معروف است.

وی توجه خود را به مناسبت دیگر «خود» معطوف داشته، معتقد است که رشد انسان از یک سلسله مراحل و وقایع روانی - اجتماعی شروع شده و شخصیت انسان تابع نتایج آن‌هاست و می‌گوید:

پدیدهٔ روانی را فقط در سایهٔ ارتباط متقابل بین عوامل بیولوژیک و پارامترهای اجتماعی، روانی، رفتاری و حتی تجارب شخصی می‌توان شناخت. وی مجموعه‌ای از هشت مرحلهٔ رشد را مطرح کرده است که تمام دوران زندگی را در برمی‌گیرد. به نظر اریکسون، هر یک از مراحل رشد با نوعی بحران همراه است؛ یعنی در هر مرحله از زندگی، به علت عوامل فیزیولوژیک رشد با توقعات اجتماع، نقطهٔ عطفی پدید می‌آید. علاوه بر این، هر یک از این مراحل به سبب خاص خود، سلسله تکالیف و وظایفی برای فرد به وجود می‌آورد. شکل‌پذیری عناصر گوناگون شخصیت به این بستگی دارد که فرد، هر یک از وظایف خود را چگونه انجام دهد یا با هر کدام از این بحران‌ها چگونه برخورد کند. قسمت مهمی از نظریهٔ اریکسون به مفهوم «تعارض» اختصاص دارد؛ زیرا از دید او، در هر مرحله از رشد، تکامل و گسترش محدودهٔ روابط بین فرد و جامعه با آسیب‌پذیری خود همراه است و هر یک از مراحل رشد، نقطهٔ عطف جدیدی است که با بحران همراه می‌شود، اما نه به این معنا که بحران، خطری فاجعه‌آمیز باشد، بلکه همین بحران‌ها سلامت یا ناپه‌نجاری‌های بعدی شخصیت فرد را پایه‌ریزی می‌کنند.

اگر فرد در هر کدام از این مراحل یا این بحران‌ها، که جنبه‌های منفی و مثبت دارند و قسمتی از روند طبیعی رشد محسوب می‌شوند، به صورتی رضایت‌بخش برخورد کند، در آن مرحلهٔ بخصوص، جنبه‌های مثبت شخصیت مانند اعتماد به دیگران، خودکفایی، و اعتماد به نفس به میزان زیادی جذب ایگو (ego) می‌شود و به این صورت، شخصیت به رشد سالم خود ادامه می‌دهد. بر عکس، اگر تعارض استمرار یابد، یا اساساً به نحو رضایت‌بخشی حل نشود، صدمه می‌بیند و عناصر منفی شخصیت جذب (ego) شده، شخصیت به شکل ناسالمی رشد می‌کند. (۴۳)

### ب. دیدگاه اسلام

برای تغییر یک فرد یا یک ملت، باید اول محور افکار او را تغییر داد و در این باره، راه همبستگی مادیت و معنویت، فعالیت و فضاویت را نباید از نظر دور داشت که همین روش فلسفهٔ توحید است. تکامل، که عالی‌ترین هدف آفرینش است، جز در سایهٔ این مطلب میسر نمی‌گردد. برای پی‌گیری این هدف و رسیدن به کمال، جز اینکه انسان‌ها ویژگی‌های خویش را بدانند و توفیقی در شناسایی خود

داشته باشند، راهی نیست. برای موجودی که فطرتاً دارای حبّ ذات باشد، کاملاً طبیعی است که به خود بپردازد و درصدد شناخت کمالات خویش و راه رسیدن به آن‌ها برآید. پس درک خودشناسی نیازی به دلیل‌های پیچیده عقلی یا تعبدی ندارد. بنابراین، اصراری که ادیان آسمانی و پیشوایان دینی بر خودشناسی و خودپردازی دارند، همگی ارشادی است. (۴۴)

در این بخش، برای آشنایی بیشتر، به نمونه‌هایی از آیات قرآن و روایات اشاره می‌شود:

- ﴿سَتَرِيهِمْ آيَاتُنَا فِي الْآفَاقِ وَ فِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ﴾ (فصلت: ۵۳)؛ به زودی نشانه‌های خود را در اطراف جهان و در درون جانشان به آن‌ها نشان می‌دهیم تا برای آنان آشکار گردد که او حق است.

- ﴿وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ﴾ (حشر: ۱۹)؛ مانند کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند، خدا هم خودشان را از یادشان برد.

- ﴿عَلَيْكُمْ أَنْفُسُكُمْ لَا يَصُرُّكُمْ مَن ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ﴾ (مانده: ۱۰۵)؛ به خویشتن بپردازید و کسی که گمراه شد به شما زیان نمی‌زند، اگر هدایت یافتید.

- ﴿وَ فِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ (ذاریات: ۲۳)؛ و در خودتان نیز آیاتی هست، مگر نمی‌بینید؟

پیامبر اکرم ﷺ: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» (۴۵)  
احادیث متعددی در این زمینه با مضامین گوناگون از امیرمؤمنان علیؑ رسیده که مرحوم آمدی قریب سی روایت از آن‌ها را در *غرر الحکم* آورده است. (۴۶) به نمونه‌هایی از آن‌ها توجه کنید:

- «معرفة النفس أنفع المعارف»؛ شناخت خویش، سودمندترین شناخت‌هاست.

- «عَجِبْتُ لِمَنْ يَنْشُدُ ضَالَّتَهُ وَ قَدْ أَضَلَّ نَفْسَهُ فَلَا يَطْلُبُهَا»؛ در شگفتم از کسی که گم شده‌ای را می‌جوید، در حالی که خود را گم کرده است و آن را نمی‌جوید.

- «عَجِبْتُ لِمَنْ يَجْهَلُ نَفْسَهُ كَيْفَ يَعْرِفُ رَبَّهُ»؛ در شگفتم از کسی که خود را نمی‌شناسد، چگونه پروردگارش را بشناسد.

- «غَايَةُ الْمَعْرِفَةِ أَنْ يَعْرِفَ الْمَرْءُ نَفْسَهُ»؛ نهایت معرفت این است که انسان خویش را بشناسد.

- «الْقَوْرُ الْأَكْبَرُ مَنْ ظَفَرَ بِمَعْرِفَةِ النَّفْسِ»؛ بزرگ‌ترین کام‌یابی از آن کسی است که به خودشناسی نایل شود.

- «كَلَّمَا زَادَ عِلْمُ الرَّجُلِ زَادَ عِنَايَتَهُ بِنَفْسِهِ وَ بَدَّلَ فِي رِيَاضَتِهَا وَ صَلَاحِهَا جُهْدَهُ»؛ هر قدر بر دانش شخصی افزوده شود، اهتمامش به خودش بیشتر می‌گردد و در راه تربیت و اصلاح خویش بیشتر می‌کوشد.

همچنین حضرت علیؑ در *نهج البلاغه* می‌فرماید:

«الْعَالِمُ مَنْ عَرَفَ قَدْرَهُ وَ كَفَىٰ بِالْمَرْءِ جَهْلًا أَنْ لَا يَعْرِفَ قَدْرَهُ»؛ دانشمند کسی است که ارزش خویش را بشناسد، و برای مرد همین جهل کافی است که ارزش خود را نداند. (۴۷)

«هَلَكَ امْرَأٌ لَا يَعْرِفُ قَدْرَهُ»؛ انسانی که ارزش خود را نشناسد هلاک می‌شود. (۴۸)

### نتیجه‌گیری

خود دنیای درونی شخص است و شامل تمام ادراکات، عواطف، ارزش‌ها و طرز تفکر او می‌باشد. اگر تصور فرد از خود مثبت و نسبتاً متعادل باشد، شخص دارای سلامت روانی است و به عکس اگر خودپنداری شخص منفی و نامتعادل باشد او از لحاظ روانی ناسالم شناخته می‌شود. این پندار و تصویری که فرد از خود دارد، مسلماً برایش امری حیاتی می‌باشد؛ چرا که بر اساس آن زندگی خود را سامان داد، و اهدافی را دنبال می‌کند و به عبارتی این خودپنداره تعیین‌کننده سرنوشت فردی، اجتماعی و به طور کلی زندگی اوست. خودپنداره آموزشی و قابل تغییر است؛ زیرا علاوه بر آنکه انسان در سراچه طبیعت به ارگانسیم خود وابسته است، در محیط اجتماعی پیچیده هم زندگی می‌کند و اما این تغییرات در دوران کودکی بیشتر از دوران بزرگسالی است.

سال‌های اولیه کودکی عامل بسیار مهمی در تکوین شخصیت کودک محسوب می‌شود. خانواده نیز خطیرترین، حساس‌ترین و مهم‌ترین نقش را در رشد و شکل‌گیری و پایداری خود عهده دارد و محیط خانواده اولین نقش و نگار خود را بر شخصیت کودک می‌زند. در خانواده‌ای که صمیمیت، آزادی و احترام حاکم باشد و اصل تعادل در کلیه روش‌های داد و ستد با فرزندانشان رعایت شود، کودک می‌تواند هم ثبات خودپنداری را حفظ کند و هم باعث تغییرات مطلوب در شخصیت فرد شود. از یک سو او می‌تواند با اطمینان به شخصیت خود با مشکلات روبرو شود و از سوی دیگر بدون داشتن اضطراب و تشویش، رفتارهای نامناسب خود را مورد تردید قرار داده سعی می‌کند آن‌ها را به نحو مطلوبی تغییر دهد.

نگرش مثبت نسبت به خود و محیط اطراف با انگیزه‌های قوی برای تلاش همراه است که همین باعث می‌شود تا افراد بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندی‌های بالقوه خود بهره‌مند شوند.

مسئله خودپنداره در دین مبین اسلام جایگاه ویژه‌ای دارد و نقش اساسی در سعادت آدمی ایفا می‌کند که در روایات از آن به *معرفة النفس* (خودشناسی) تعبیر شده است. زمانی که انسان به باطن ذات خود رجوع می‌کند و خودش را می‌بیند (شرافت و کرامت خویش را احساس می‌کند) از همین جا احساس می‌کند که پستی و دنائت با این جوهر عالی سازگار نیست، از این‌روست که امام هادیؑ می‌فرماید: «مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فَلَا تَأْمَنُ شَرَّهُ» (۴۹) آن کسی که در خود احساس کرامت نفس نمی‌کند از شرش ایمن

مباش و در نقطه مقابل آن حضرت علی علیه السلام می فرماید: «من کرمت علیه نفسه هانت علیه شهوته»<sup>(۵۰)</sup>؛ کسی که بزرگی و کرامت نفس خود را باور دارد، هرگز با گناه خود را نمی آلاید، یا در جای دیگر اینکه دنیا در نظرش حقیر می شود.

همین شناخت صحیح از خود و معرفت نسبت به رابطه انسان با خالق است که او را به اوج قله انسانیت می رساند و از آن به بهترین معرفت ها تعبیر شده که در سایه این شناخت و با حرکت صحیح در سیر عبودیت و بندگی به لقای پروردگار نایل و به مقام فنای در او که قره العین اولیاء است راه خواهد یافت و مولوی وار می سراید:

من ندانم من منم یا من ویم

در عجائب حالت من من نیم

عاشقم معشوقم و عشقم چیم

مست جانم حیرتم من من نیم

من چیم عنقای بی نام و نشان

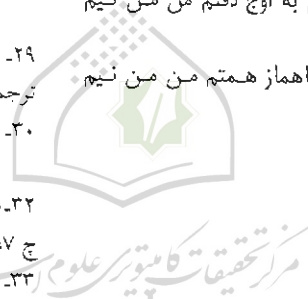
من نقاب تربتم من من نیم

من همان فانی به جانان باقیم

من به اوج دقتم من من نیم

زیر پا ارم سیر خود دو کون

شاهماز همتم من من نیم



### پی نوشت ها .....

۱- محمد احسان تقی زاده، باد بی آرام نوجوانی، اصفهان، یکتا، ۱۳۷۹، ص ۲۱.

2. Generalized other.

۳- محمد احسان تقی زاده، پیشین، ص ۲۹.

4. Personality.

۵- علی اکبر شعاری نژاد، روان شناسی تربیتی و روان شناسی نوجوان، تهران: شرکت سهامی کتاب های جیبی، بی تا، ص ۲۹۸.

۶- هدایت الله ستوده، روان شناسی اجتماعی، ج ۶، تهران، آوای نور، ۱۳۸۱، ص ۲۵۳.

۷- محمد احسان تقی زاده، پیشین، ص ۲۷.

8. The Self- is organized.

9. The Self - is dynamic.

۱۰- دبلیو. ویلیام پرکی، خود پنداره و موفقیت تحصیلی: ترجمه سید محمد میرکمالی، تهران، بسطرون، ۱۳۷۸، ص ۲۴.

۱۱- همان، ص ۲۶.

۱۲- روان شناسی اجتماعی، لوک بدار و دیگران، ترجمه حمزه گنجی، تهران، نشر ساوالان، ص ۱۷۰.

۱۳- ای. جان گلاور و ایچ. راجرز برونینگ، روان شناسی تربیتی؛

اصول و کاربرد آن، ترجمه علی نقی خرازی، ج ۴، تهران، مرکز نشر دانشگاهی، ص ۲۴۸.

۱۴- اسماعیل بیابانگرد، روش های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، ج ۵، تهران، انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۷۸، ص ۳۱.

15. looking glass - self.

16. Process.

17. product.

۱۸- محمد احسان تقی زاده، پیشین، ص ۲۴.

۱۹- اسماعیل بیابانگرد، پیشین، ص ۳۶.

۲۰- محمد احسان تقی زاده، پیشین، ص ۱۲.

۲۱- همان، ص ۳۴.

۲۲- دبلیو. ویلیام پرکی، پیشین، ص ۶۰.

۲۳- محمد احسان تقی زاده، پیشین، ص ۴۸.

۲۴- همان، ص ۵۱.

۲۵- دبلیو. ویلیام پرکی، پیشین، ص ۳۱.

۲۶- همان، ص ۷۷.

۲۷- همان، ص ۸۲.

28. phenomenology.

۲۹- ال. ریئا اتکینسون و ارنست هیلگارد، زمینه روان شناسی، ترجمه محمد تقی براهنی و همکاران، ج ۱۶، تهران، رشد، ص ۱۰۱.

۳۰- محمد احسان تقی زاده، پیشین، ص ۹۶.

31. Self- Ideal.

۳۲- سعید شاملو، مکتب ها و نظریه ها در روان شناسی شخصیت، ج ۷، تهران، رشد، ۱۳۸۲، ص ۱۴۲.

۳۳- ال. ریئا اتکینسون و ارنست هیلگارد، پیشین، ص ۱۰۱.

34. Self- congruency.

35. Self- consistency.

۳۶- سعید شاملو، پیشین، ص ۱۴۳.

۳۷- ال. ریئا اتکینسون و ارنست هیلگارد، پیشین، ص ۱۰۱.

۳۸- محمد احسان تقی زاده، پیشین، ص ۱۰۴.

39. Self- concept.

۴۰- همان، ص ۱۰۷.

۴۱- همان، ص ۱۰۸.

42. ego - psychologist.

۴۳- سعید شاملو، پیشین، ص ۷۷.

۴۴- محمد تقی مصباح، به سوی خدا شناسی، قم: مؤسسه امام خمینی (ره)، ۱۳۸۰، ص ۲۴.

۴۵- محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۲، روایت ۲۲، باب ۹، ص ۳۲.

۴۶- عبدالواحد بن محمد آمدی، غرر الحکم و دررالکلم، ترجمه و تحقیق سید هاشم رسولی محلاتی، ج سوم، قم، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۹.

۴۷- نهج البلاغه، خطبه ۱۰۳.

۴۸- همان، کلمات قصار ص ۱۴۹.

۴۹- محمد باقر مجلسی، پیشین، ج ۷۵، روایت ۱۱، باب ۷۴، ص ۳۰۰.

۵۰- همان، ج ۷۰، روایت ۱۲، باب ۴۶، ص ۷۸.

۱۰۰