

به نام خالق هستی

مروارید درون

مؤلف:

نگین ضیابری

سرخناسه	: ضيابرى، سیده‌نگین، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	: مروارید درون / مؤلف نگین ضيابرى.
مشخصات نشر	: مشهد: دیده‌بان قلم فرناک، ۱۴۰۲.
مشخصات ظاهرى	: ۱۵۱ ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۰۱-۰۷-۹
وضعیت فهرست نویسى	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: خودسازى
	Self-actualization (Psychology)
	خودشناسى
	Self-perception
رده بندى کنگره	: BF۶۳۷
رده بندى دیوبى	: ۱۵۸/۱
شماره کتابشناسى ملی	: ۹۱۹۲۷۰۵
اطلاعات رکورد	: فیپا
کتابشناسى	

نام کتاب: مروارید درون

مؤلف: نگین ضيابرى

ناشر: دیده بان قلم فرناک

طراح جلد: شیوا غلام زاده

ویراستار: حامده حاجى ابراهيمى

صفحه آرا: حامده حاجى ابراهيمى

قطع: رقعى

تعداد صفحه: ۱۵۱ صفحه

نوبت چاپ: اول / بهار ۱۴۰۲

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۶۰۱-۰۷-۹

بها: ۱۵۰۰۰۰۰۰ ریال

تقدیم به:

این کتاب را به همسرم و دخترانم پانیذ و پانیسا وحدانی هدیه می‌کنم که در خلال نوشتن این کتاب، کم بودن‌هایم را با مهربان بودنشان سخاوتمندانه جبران کردند.

و تشکر می‌کنم:

از مادر و خواهر عزیزم که همیشه شوق خواندن آثارم را دارند و این شوق به من از ابتدا تا به امروز انگیزه حرکت داده است.

سخن مؤلف:



دوره کرونا در کنار تمام سختی‌ها و ترس‌ها و تهدیدهایش به من فرصت داد تا با مطالعه و ترجمه آثار بزرگان، یکی از بهترین و مفیدترین دوره‌های زندگی‌ام را به اسم «مروارید درون» مبتنی بر راه‌های کشف حس ارزشمندی درونی، طراحی کنم.

به طرز شگفت‌انگیزی این دوره آموزشی غیرحضوری با استقبال مواجه شد و از آنجایی که مروارید درون یک محصول علمی و غیرانگیزشی، تمرین‌محور و سرشار از پرسشنامه‌ها، مراقبه و تحلیل‌های جانانه بود، نیاز به یک کوچ و همراه در آن حس می‌شد؛ لذا کوچینگ تمام داوطلبان را شخصاً برعهده گرفتم. گرچه کار سختی بود اما شرکت‌کننده‌ها رشد و توفیق عجیب و غریبی در ابعاد مختلف زندگی خود گزارش می‌دادند. من آنقدر شگفت‌زده شدم که برای واقعیت‌سنجی، بعد از گذشت چند ماه دوباره از آن‌ها بازخورد گرفتم و اکثر بازخوردها فوق‌العاده مثبت بود و از حس رضایت درونی شرکت‌کننده‌ها در مسیر رشد فردی خبر می‌داد.

با توجه به تحقیقات و پژوهش‌های دانشگاهی پشت این دوره آموزشی، این استقبال عالی قابل پیش‌بینی بود و بسیار من را به فکر فرو برد که چطور می‌توانم این آگاهی و مهارت را بسط دهم. واقعیت این است که خیلی از

افراد امکان شرکت در این دوره را ندارند؛ از نظر بعد هزینه، زمان، فرهنگ و ... لذا تصمیم گرفتم با نوشتن کتاب «مروارید درون» به افراد بیشتری کمک کنم که زندگی باکیفیت‌تری را در زندگی و روابط خود تجربه کنند. این کتاب از ارزشمندی می‌گوید؛ بنیادین‌ترین حسی که فرد را به رضایت از زندگی وا می‌دارد. ارزشمندی کلید شخصیت شماست، در اصل همان احساسی است که دربارهٔ خودتان دارید و بیشتر از هر عامل دیگری میزان اثرگذاری شما را بر روی دیگران تعیین می‌کند.

روز به روز آمار اختلالات روانی و افسردگی و عدم رضایت از زندگی در سراسر جهان رو به افزایش است. اکثر آدم‌ها می‌خواهند موفق شوند ولی اکثر آن‌ها جز افسردگی و حساب بانکی و ماشین و خانه زیبا چیزی ندارند... اکثرشان هدف‌های زندگی خود را به اشتباه انتخاب می‌کنند چون شناختی از اولویت‌های خود ندارند و دنبال اهدافی می‌گردند که حتی یک بار به منشأ و معنای آن فکر نکرده‌اند و انتخابشان براساس حس خود ارزشمندی نبوده است. این حس یکتاست، کشف کردنی است و از فردی به فرد دیگر فرق می‌کند.

جهان‌بینی شما بعد از خواندن این کتاب به‌طورکلی متفاوت و به سواد روانشناسی شما برای یک زندگی بهتر افزوده می‌شود. این کتاب قدرت تصمیم‌گیری‌تان را در برخورد با ارزش‌های متضاد، تغییر می‌دهد و مهارت نه گفتن در موقعیت‌های مختلف زندگی را به شما هدیه می‌کند. می‌آموزید که چطور به ارزش‌ها بنگرید و خود را ارزشمند بیابید و مرواریدی از ارزش‌ها همراه خود داشته باشید.

این کتاب مثل یک سفر است، در طی سفر از من دور نشوید چون در فصل آخر کتاب، یکپارچه‌سازی و راهکارهای اصلی انتخاب ارزش‌های فردی را می‌آموزید. این را بدانید که کتاب به کسانی کمک می‌کند که آن را تمام کنند. سفر نیمه‌کاره باعث گم‌شدگی بیشتر می‌شود. به خود ببالید که در مسیر خود شکوفایی هستید.

دوستتان دارم.

نگین ضیابری



www.negahedaron.com

اینستاگرام: @neginsziabari

فهرست مطالب

فصل اول: مفهوم «خود» و انواع آن	۱۳
مفهوم «خود»	۱۳
حرمت خود	۱۵
خودپنداره	۱۸
نظریه کارل راجرز در مورد خودپنداره	۲۰
احترام به خود	۲۲
خود واقعی	۲۵
خود ایده‌آل	۲۷
خود بایسته	۲۸
فصل دوم: خودارزشمندی	۲۹
مفهوم خودارزشمندی	۲۹
حیطه‌های خودارزشمندی	۳۳
نظریه‌های مرتبط با خودارزشمندی	۳۵
عوامل تضعیف خود ارزشمندی	۴۰
مؤلفه‌های خود ارزشمندی	۴۲
اثرات مثبت خودارزشمندی بالا	۴۵
پیامدهای منفی خودارزشمندی پایین	۴۷
منابع توسعه خودارزشمندی	۴۹
مراحل افزایش و تقویت احساس ارزشمندی	۵۰
فصل سوم: عزت نفس	۵۳
مفهوم عزت نفس	۵۳

۵۵	دیدگاه‌های روان‌شناختی عزت‌نفس
۶۲	مفاهیم بنیادی نظریه آبرت الیس
۶۸	طبقه‌بندی عزت‌نفس
۷۰	اهمیت احساس ارزشمندی و عزت‌نفس
۷۴	ویژگی‌های انسان سالم و ارکان عزت‌نفس
۷۹	نجات از باتلاق بی‌ارزشی
۸۲	ویژگی افراد ارزشمند
۸۴	ارتباط عزت‌نفس و ارزشمندی
۸۷	اعتمادبه‌نفس
۹۰	ارکان اصلی اعتمادبه‌نفس
۹۳	فصل چهارم: خودشکوفایی
۹۳	مفهوم خودشکوفایی
۹۶	نظریه خودشکوفایی براساس هرم مازلو
۹۹	هرم نیازهای مازلو
۱۰۲	مهارت‌های خودشکوفایی
۱۰۳	عوامل اثرگذار در خودشکوفایی
۱۰۹	نظریه نیازهای ویلیام گلاسر
۱۱۴	تفاوت گلاسر و مازلو در نگاه به نیازهای انسان
۱۱۵	پرسش‌نامه ارزشمندی شوارتز
۱۱۹	دستورالعمل استفاده از این پرسش‌نامه
۱۱۹	یک نمونه از نسخه‌های پرسش‌نامه ارزش‌های فردی شوارتز
۱۲۴	نحوه نمره‌گذاری پرسش‌نامه ارزش‌های فردی شوارتز

کشف سایه‌های وجودی	۱۲۵
فصل پنجم: یکپارچه‌سازی نظریه‌ها و انتخاب ارزش‌های شخصی	۱۲۹
گام اول: جدول ارزش‌ها	۱۳۱
گام دوم: دسته‌بندی هر نظریه	۱۳۱
گام سوم: ارزش‌های مشترک و پر تکرار جدول	۱۳۲
گام چهارم: انتخاب ارزش‌های درونی و بیرونی	۱۳۳
گام پنجم: وزن‌دهی ارزش‌ها به کمک پیوستار صفرصد	۱۳۵
فهرست منابع	۱۳۹

فصل اول: مفهوم «خود» و انواع آن

مفهوم «خود»

از جمله موضوعاتی که انسان در مورد آن به تفکر می‌پردازد "خود" و جایگاه "خود" در جهان است که آن نیز، از تغییرات امروزی جهان در امان نمانده و تغییراتی بسیار عمیق در باورها و ارزش‌ها و سبک زندگی مردم جهان به وجود آورده است. زیرا ویژگی‌های جوامع کنونی نظیر وجود تکنولوژی پیشرفته، اینترنت و توسعه ارتباطات، پیچیدگی روابط انسانی و... انسان‌ها را با انبوهی از اطلاعات روبه‌رو کرده و یافتن هویتی منسجم و کارآمد را بیش‌ازپیش برای آن‌ها مشکل نموده است.

«خود» از معدود مفاهیم موردعلاقه تمامی انسان‌هاست و در طول تاریخ معرفت بشری، جستجوی مفهوم خود انسانی و حقیقت و ویژگی‌های آن از جمله مهم‌ترین دغدغه‌های انسان بوده است. در واقع این حقیقت که ما به راحتی از این واژه استفاده می‌کنیم، مبین جهان‌شمول بودن تجربه خود است. بزرگ‌سالان متمدن برخلاف کودکان و یا جوامع نخستین در توجیه خود به ماهیت (روان‌شناختی مشتمل بر افکار، احساس‌ها و بازخوردها) که از زاویه اجتماعی ارزش‌گذاری می‌شود، توجه دارند؛ اما به هر حال، خود، اغلب عنصری پنهان است که درک و شناسایی آن برای فرد و دیگران به کار و کوشش فراوان نیاز دارد.

«رشد خود»، یک مبحث مهم در روان‌شناسی رشد است که مهم‌ترین موضوعات آن عبارت‌اند از: رشد «خودانگاره» یا «مفهوم خود»، عزت‌نفس یا ارزش نهادن بر شایستگی‌های خود، رشد انگیزش پیشرفت و خودانگاره تحصیلی، رشد کنترل خود، رشد شناخت دیگران یا رشد شناخت اجتماعی و رشد هویت. رشد مفهوم خود، از اوایل طفولیت شروع می‌شود. در فاصله ۲ تا ۶ ماهگی کودک به تدریج خود و محیط خارج از خود را از یکدیگر تفکیک می‌کند. در فاصله ۱,۵ تا ۲ سالگی، کودک به تشخیص بیشتری از خود می‌رسد و خود را یک عنصر مهم از گروهی که در بین آن‌ها زندگی می‌کند، به حساب می‌آورد. این رشد خود در حول و حوش سن ۳ سالگی به صورت تشخیص‌طلبی نمود می‌کند. در سنین پیش‌دبستانی، کودک متوجه می‌شود که ذهن او چگونه کار می‌کند و دو نوع خود را، یکی «خود عمومی» و دیگری «خود خصوصی» (که خارج از دسترس دیگران است) از یکدیگر تفکیک می‌کند. توصیفی که کودک پیش‌دبستانی از خود ارائه می‌دهد، یک توصیف کاملاً عینی است و به ویژگی‌های جسمی، وسایلی که متعلق به اوست و فعالیت‌هایی که می‌تواند انجام دهد، مربوط می‌شود. از سن ۸ سالگی کودک می‌تواند با استفاده از اسنادهای روانی درونی، خود را توصیف کند. در سن و سال نوجوانی، خودانگاره فرد کامل‌تر و انتزاعی‌تر می‌شود و نه تنها شامل توصیف صفات کیفی او (حالات، باورها و ارزش‌ها) بلکه دربرگیرنده دانش وی درباره چگونگی تعامل این ویژگی‌ها با یکدیگر و عواملی که بر رفتار او تأثیر می‌گذارد، نیز می‌باشد.

حرمت خود

حرمت خود و اعتماد به نفس قوی برای همهٔ انسان‌ها، به‌ویژه کودکان و بزرگسالان به‌منزلهٔ یک سرمایهٔ ارزشمند حیاتی، از مهم‌ترین عوامل پیشرفت و شکوفایی استعدادها و خلاقیت‌ها است. به‌طور کلی فرایندهای شناختی، احساسات، انگیزه‌ها، برقراری روابط با یکدیگر، شیوهٔ زندگی، تصمیم‌ها و انتخاب‌های انسان به‌طور ملاحظه‌پذیری تحت تأثیر میزان حرمت خود و اعتماد به نفس افراد می‌باشد. دو نیاز اساسی بشر که بیشتر نظریه‌های روان‌شناسان و نیز پژوهش‌های آن‌ها دربارهٔ خصوصیات روانی انسان مشاهده می‌شود، نیاز به حرمت خود و احتیاج به احساس امنیت است. حرمت خود، به اعتقاد مازلو به معنای شایستگی، توانمندی، کفایت، اعتماد، استقلال و آزادی است که در صورت ارضاشدن، افراد ارزشمندبودن، توانابودن، مفیدبودن و احساس غرور و اعتماد به خود را احساس می‌کنند و اگر ارضا نشود، شخص احساس خودکم‌بینی، حقارت و درماندگی می‌کند. همچنین حرمت خود، حوزه‌هایی از جمله نگرش به خود، آگاهی داشتن از استعدادهای خود و تصدیق آن‌ها، روش‌های مقابله با شکست و توانایی مقابله با چگونگی نگرش دیگران نسبت به خود را شامل می‌شود.

حرمت خود عبارت است از احساس ارزشمندبودن؛ این حس از مجموع افکار، احساس‌ها، عواطف و تجربیاتمان در طول زندگی ناشی می‌شود: می‌اندیشیم که فرد باهوش یا کودن هستیم؛ احساس می‌کنیم که شخصی منفور یا دوست‌داشتنی هستیم؛ خود را دوست داریم یا نداریم. مجموعه هزاران برداشت، ارزیابی و تجربه‌ای که از خویش داریم، باعث می‌شود که

نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمندبودن و یا برعکس، احساس ناخوشایند بی‌کفایتی داشته باشیم. بنابراین همهٔ افراد، صرف‌نظر از سن، جنسیت، زمینهٔ فرهنگی، جهت و نوع کاری که در زندگی دارند، نیازمند حرمت خود هستند. بررسی‌های گوناگون روانشناسی حاکی از آن است که چنانچه نیاز به حرمت خود ارضا نشود، نیازهای گسترده‌تر نظیر نیاز به آفریدن، پیشرفت و یا درک استعداد بالقوه، محدود می‌ماند. به خاطر بیاورید، هنگامی که کسی کارتان را تحسین می‌کند یا وقتی که می‌دانید طرحی را به بهترین نحو به پایان رساندید، چه احساس خوشی به شما دست می‌دهد. افرادی که احساس خوبی نسبت به خود دارند، معمولاً احساس خوبی نیز به زندگی دارند. آن‌ها می‌توانند با اطمینان، با مشکلات و مسئولیت‌های زندگی مواجه شوند و از عهده آن‌ها برآیند. عمدتاً حرمت خود درکل ثابت است، ولی برحسب الگوهای تفکر که تحت تأثیر مواردی چون سلامت جسمانی، وضعیت شیمیایی بدن، ظاهر و ارتباطات قرار دارد، می‌تواند حتی از روزی به‌روز دیگر، نوسان داشته باشد. این حقیقت که حرمت خود می‌تواند نوسان داشته باشد، باعث خوش‌بینی و خوشحالی است، زیرا اشاره می‌کند که حرمت خود می‌تواند تغییر کند.

حرمت خود سالم به‌منزلهٔ نیاز اساسی انسان و چیزی که به او پیوسته است و برای دستیابی به آن تلاش می‌کند، می‌باشد. مازلو در طبقه‌بندی نیازهای انسان، نیاز به احترام و حرمت خود را از نیازهای اساسی و عالی دانسته و دربارهٔ اهمیت و کارکرد آن چنین می‌گوید: «ارضای نیاز حرمت خود، به احساساتی، از قبیل اعتمادبه‌نفس، ارزش، قدرت، لیاقت، کفایت و

مفیدبودن در جهان منتهی خواهد شد، اما بی‌اعتنایی به این نیاز، موجب احساساتی، از قبیل حقارت، ضعف و درماندگی می‌شود.

اکثر روانشناسان در طی سال‌ها به این نتیجه رسیدند که حرمت خود، منعکس‌کننده تفاوتی است که میان خودپنداره واقعی (چه کسی هستیم؟) و خودپنداره آرمانی (دوست داشتیم چه کسی باشیم؟) درک می‌کنیم. هر چه فاصله بین این دو نوع «خود» بیشتر باشد، «حرمت خود» فرد، پایین‌تر خواهد بود. «خود آرمانی» تصویری از فردی است که مایلیم باشیم. وقتی خود ادراک‌شده و خود آرمانی با هم منطبق باشند، حرمت خود بالاست. برای مثال، دانش‌آموزی که آرمان‌های تحصیلی بالایی داشته و دانش‌آموز موفق نیز هست، احساس خوبی درباره خودش دارد و ارزیابی مثبتی نیز از ویژگی‌های خود خواهد داشت. برعکس، دانش‌آموزی که خود آرمانی اجتماعی دارد، اما در عالم واقع، دوستان کمی دارد، حرمت خود ضعیفی دارد.

این مطلب، بیانگر تفاوت خود درک شده و خود آرمانی است که درنهایت، مشکلاتی را در خصوص حرمت خود در پی دارد. از آنجاکه حرمت خود به معنای قضاوت شخصی از ارزشمندی خود است و به نگرش فرد از خود دلالت می‌کند، لذا افراد با بررسی نحوه کنار آمدن با استانداردها و ارزش‌های موردنظر خود و مقایسه چگونه عملکرد خود با دیگران به این قضاوت دست می‌یابند. حرمت خود چگونگی احساس فرد درباره خود است و بر همه افکار، ادراکات، هیجانات، ارزش‌ها و اهداف شخصی نفوذ دارد و کلید رفتار وی می‌باشد. بنابراین حرمت خود هسته مرکزی ساختارهای

روان‌شناختی فرد است که وی را در برابر اضطراب محافظت نموده و آسایش خاطر وی را فراهم می‌آورد. حرمت خود سپر محافظ در مقابل فشارهای روانی است که از فرد در مقابل وقایع فشارآور منفی زندگی حمایت می‌کند. فردی که از احساس خودارزشمندی بالایی برخوردار است، به راحتی قادر است با تهدیدها و وقایع فشارآور بیرونی بدون تجربه برانگیختگی منفی و ازهم‌پاشیدگی سازمان روانی مواجه گردد. جامعه‌ای که افراد آن از حرمت خود بالاتر برخوردارند، در مقابل انواع مشکلات و مسائل زندگی، تنیدگی‌های روان‌شناختی، تهدیدها و حوادث ناگوار طبیعی و بیماری‌های روانی مقاوم و پایدار خواهد بود و این امر شکوفایی استعدادهای نهفته، خلاقیت، اقتصادی و اجتماعی را به دنبال خواهد داشت.

اکثر صاحب‌نظران، برخورداری از حرمت عامل مرکزی و اساسی سازگاری عاطفی و اجتماعی افراد می‌دانند عده‌ای بر این باورند که افراد دارای حرمت خود بالا، نسبت به افراد هم‌سن خود، از کارآمدی، خلاقیت و پیشرفت تحصیلی بهتری برخوردارند. ارضای نیاز به حرمت خود، به فرد اجازه می‌دهد تا نسبت به قابلیت، ارزشمندی و کارآمدی خود اطمینان یابد و البته عدم تأمین این نیاز، سبب بروز کهنتری و ناتوانی نسبت به حل مشکلات می‌شود.

خودپنداره

خودپنداره از سازه‌های زیربنایی در روان‌شناسی تلقی می‌شود و به‌عنوان زنجیره‌ای از اعتقادات و باورهای مثبت و منفی فرد در مورد خویش و

این که آیا خود را قبول دارد یا نه، گفته می‌شود. طبق نظریات نظریه پردازان «خود» در سه طبقه دسته‌بندی می‌گردد که مشتمل بر «خود واقعی»، «خود ایده آل» و «خود بایسته» است. خودپنداره از نظر بسیاری از روان‌شناسان پاسخ به سؤال «من کی هستم؟» می‌باشد و ارزیابی افراد از این سؤال عزت‌نفس یا میزان قبول داشتن و علاقه افراد به خودشان را نشان می‌دهد و نقشی پرمايه در سازگاری دارد که اغلب از مرادوات اجتماعی و تجارب فرد به دست می‌آید و از عناصر اصلی آن رابطه با افراد مهم در زندگی فرد است. همچنین در تعریفی دیگر خودپنداره مجموعه‌ای از احساسات، نگرش‌ها، آگاهی از توانش‌ها، تبحر و قابلیت سازگاری اجتماعی می‌باشد.

خودپنداره سه سطح دارد، اولین سطح، خودپنداره فردی است که نشان‌دهنده توانایی‌ها و عدم توانایی‌هاست. دومین سطح، خودپنداره ارتباطی است که خود مبتنی بر نوع ارتباط با دیگران مورد ارزیابی و قضاوت قرار می‌گیرد، سومین سطح خودپنداره جمعی است که مبتنی بر میزان عضویت در گروه است. برخی محققان خودپنداره را شامل دو بخش، خودپنداره علمی و خودپنداره غیرعلمی می‌دانند. به اعتقاد آن‌ها خودپنداره عمومی هر شخص از مفاهیم ویژه متعددی تشکیل شده است که شامل خودپنداره غیرعلمی، خودپنداره ریاضی و خودپنداره انگلیسی می‌باشد. خودپنداره غیرعلمی نیز متشکل از خودپنداره‌های مجزا و ویژه‌تری مانند خودپنداره توانایی فیزیکی، ظاهر فیزیکی و ارتباط با همسالان است. بدون شک اساسی‌ترین کلید شخصیت و رفتار انسان تصویری است که فرد در

ذهن خود از خویشتن دارد. حتی کارهای بزرگی که انجام می‌دهیم بستگی به تصویری دارد که از خود ساخته‌ایم. اگر تصویری که از خود داریم اصلاح‌پذیر باشد مسلماً بر شخصیت و رفتارمان اثر خواهد گذاشت. تصویری که انسان از خود دارد استعدادهای او را در زمینه‌های گوناگون رقم می‌زند؛ لذا هرچه تصویر بهتری از خود داشته باشیم، مؤثرتر و خلاق‌تر خواهیم بود. خودانگاره ما حالات ما را کنترل می‌کند.

خودپنداره مثبت با سلامت روانی بهزیستی روان‌شناختی، رضایت زندگی، رضایت زناشویی رابطه مثبت دارد. آدلر در تئوری خود در ارتباط با مفهوم شیوه زندگی به بیان خویشتن‌پنداری پرداخته است. ولی مفهوم خود یا خویشتن‌پنداری را، اعتقاد به این که «من که هستم» تعریف می‌کند. به نظر آدلر، اگر هدف از انجام هر رفتار مشخص گردد، عواقب و نیز مسیر تکاملی آن رفتار به‌سادگی معین خواهد گردید. یعنی با شناسایی رفتار به‌سادگی می‌توان مسیر رفتار فرد را مشخص نمود.

نظریه کارل راجرز در مورد خودپنداره

تاکنون مؤثرترین معیار روان‌شناختی در خصوص خویشتن‌پنداری مربوط به کارل راجرز در سال ۱۹۴۷ بوده است. از دیدگاه راجرز مفهوم خود هر فرد به‌عنوان بخش اصلی شخصیت هر فرد را تشکیل می‌دهد. راجرز خود را به‌عنوان یک محصول اجتماعی معرفی می‌کند که از طریق روابط بین فردی گسترش می‌یابد. او اعلام می‌کند که در وجود انسان، همیشه یک تمایل قوی برای دارا بودن یک نگرش مثبت از سوی دیگران و خود فرد نسبت به

خودش وجود دارد. با آن که بیشتر تئوری پردازان خویشتن‌پنداری در دهه ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰ تحقیقات خود را اجرا نمودند، در حال حاضر توجه عمومی به خویشتن‌پنداری رو به کاهش نموده است. ولی این مقوله هنوز به‌عنوان یک عامل بالنده در تحقیقات سردمداران علم روان‌شناسی مطرح می‌باشد. در حال حاضر موج نوینی در خصوص کسب آگاهی نسبت به خویشتن‌پنداری در عامه مردم و افراد متخصص در حال زایش است و این موضوع در ارتباط با مشکلات خانوادگی، اعتیاد به الکل و مواد مخدر و وضعیت اجتماعی افراد مطرح می‌شود.

بسیاری از موفقیت‌ها و شکست‌هایی که مردم تجربه می‌کنند، به‌صورت تنگاتنگ به چگونگی دیدگاه آن‌ها نسبت به خود و ارتباطشان با دیگران مربوط می‌شود. برای متخصصان علوم مشاوره پدیده خویشتن‌پنداری از دو بعد مورد توجه است: یکی این که خویشتن‌پنداری امری قابل یادگیری است. دیگر این که امری سازمان‌یافته و پویا می‌باشد. هیچ فردی با خویشتن‌پنداری به دنیا نمی‌آید، بلکه خویشتن‌پنداری به تدریج در اولین ماه‌های زندگی فرد بنیان گرفته و از طریق تجارب مکرر شکل می‌گیرد و به‌عنوان یک محصول اجتماعی از طریق تجربه بنیان می‌گیرد. نکته جالب این که افراد در زمان‌های مختلف دارای نگرش‌های مختلفی نسبت به خودشان هستند. هرگونه تجربه‌ای در زندگی فردی که مطابق با خویشتن‌پنداری او نباشد، به‌صورت یک تهدید تلقی می‌شود و هرچه این تجارب ناخواسته بیشتر باشد، کیفیت خویشتن‌پنداری فرد حالت منجمدتری به خود می‌گیرد تا بتواند از او محافظت نماید. خویشتن‌پنداری

هر فرد به ثبات و همگونی در زندگی‌اش نیاز دارد و در مقابل تغییر مقاومت نشان می‌دهد.

اگر خویشتن‌پنداری فرد به سرعت تغییر پیدا کند، فرد فاقد یک شخصیت مقاوم و قابل اتکا خواهد شد. موفقیت‌ها و شکست‌های هر فرد بر روی کیفیت خویشتن‌پنداری او تأثیر می‌گذارد. دنیای اطراف هر فرد و موجودات درون آن در رابطه با خویشتن‌پنداری هر فرد ادراک می‌شود. در تمام زندگی فرد سالم، همیشه یک تمایل دائم برای پذیرش ایده‌های جدید و رفع ایده‌های قدیمی وجود دارد. خویشتن‌پنداری همیشه خودش را در مقابل از دست دادن عزت‌نفس محافظت می‌کند. برای این است که هر فقدان سبب بروز اضطراب افراد خواهد شد.

احترام به خود

روش‌های مختلفی برای تعریف احترام به خود وجود دارد. شاید ساده‌ترین تعریف، تعریفی است که به وسیله فرهنگ جدید وبستر ارائه شده است و احترام به خود را به صورت رضایت از خود تعریف کرده است. در روان‌شناسی، احترام به خود یا خودارزشمندی شامل یک ارزیابی ذهنی فرد از خودش است که می‌تواند مثبت یا منفی باشد. احترام به خودارزیابی مداوم شخص از ارزشمندی خویشتن خود یا نوعی قضاوت نسبت به ارزشمندی وجودی خود است. این صفت در انسان حالت عمومی دارد و محدود و زودگذر نیست و تمامی انسان‌ها به حرمت نفس و احترام به خود

نیازمند می‌باشند. در درجه نخست، احترام به خود نشان‌دهنده احترامی می‌باشد که دیگران برای ما قائل هستند.

هنگامی که پدر و مادر به فرزند خود توجه مثبت غیرشرطی نشان می‌دهند و آن‌ها را جدا از رفتارهایی که دارند به‌عنوان انسان‌هایی که از شایستگی‌های درونی برخوردارند، می‌پذیرند، در اصل به رشد احترام به خود آن‌ها کمک می‌کنند. اما هنگامی که والدین به کودکان توجه مثبت شرطی نشان می‌دهند و درواقع هنگامی آن‌ها را می‌پذیرند که به شیوه‌های موردنظر و مطلوب رفتار می‌کنند، کودکان در شرایط ارزشی قرار می‌گیرند و گمان می‌کنند که فقط هنگامی شایستگی دارند که مطابق با خواست والدین رفتار کنند. مفهوم احترام به خود دارای ابعاد گوناگونی است. تا چندی پیش محققین و نظریه‌پردازان، احترام به خود را قضاوت کلی فرد در مورد خود می‌دانستند اما در سال‌های اخیر مشخص شده است که کودکان و بزرگسالان خودشان را از زوایا و جنبه‌های مختلف مورد ارزیابی و قضاوت قرار می‌دهند. پوپ^۱ برای احترام به خود پنج بخش قائل است که شامل احترام به خود اجتماعی، بدنی، خانوادگی، تحصیلی و احترام به خود کلی می‌باشد.

۱- زمینه اجتماعی احترام به خود، احساسات کودک را در مورد خویش به‌عنوان دوست دیگران را شامل می‌شود. آیا سایر بچه‌ها او را دوست دارند، به عقایدش احترام می‌گذارند، او را در فعالیت‌های خودشان شرکت می‌دهند؟ آیا او از برخوردها و روابطش با همسالان خویش احساس رضایت

¹ Arthur Upham Pope

می‌کند؟ کودکی که نیازهای اجتماعی او ارضا شده باشد، از این جنبه خود احساس رضایت خواهد کرد.

۲- زمینهٔ تحصیلی احترام به خود، به ارزیابی کودک از خود به‌عنوان دانش‌آموز مربوط می‌شود. این امر تنها ارزیابی ساده‌ای از توانایی و موفقیت تحصیلی نیست، بلکه این کار نمونه‌ای از حالتی است که کودک تصمیم می‌گیرد "به‌قدر کافی خوب باشد." اگر کودک به‌تمامی معیارهای موفقیت و تحصیلی دست یابد (که طبیعتاً این معیارها به‌وسیلهٔ خانواده، دوستان و معلمان شکل می‌گیرد)، احترام به خود او مثبت خواهد بود.

۳- زمینهٔ خانوادگی احترام به خود، احساسات کودک را نسبت به خود به‌عنوان عضوی از خانواده منعکس می‌سازد. کودکی که احساس می‌کند عضو با ارزشی از خانواده خود است و از جانب اعضای خانواده محبت و توجه دریافت می‌کند، احساس امنیت کرده و احترام به خودمشتی در این زمینه پیدا می‌کند.

۴- زمینهٔ بدنی احترام به خود، ترکیبی از ظاهر جسمانی و قابلیت‌های بدنی است. احترام به خود کودک در این زمینه بر اساس رضایت خاطر او از این امر است که بدنش چگونه به نظر می‌رسد و عمل می‌کند.

و درنهایت زمینهٔ کلی احترام به خود، ارزیابی جامع‌تری از خود است و بر اساس ارزیابی کودک از اکثر خصوصیات خودش قرار دارد. احترام به خود کلی در احساساتی از قبیل این‌که «من فرد خوبی هستم» یا این‌که «من اکثر خصوصیات خود را دوست دارم» جلوه‌گر می‌شود.

خود واقعی

وینیکات^۱ اولین کسی بود که در مورد خود واقعی و خود غیرواقعی صحبت کرد. او خود واقعی را این‌گونه تعریف می‌کند: «آن خودی که اصیل، خودجوش، زنده و در یک کلام وجود ماست.»

کودکی که در حال بازی کردن است و فاعلیتش دیده می‌شود، احساس سرزندگی می‌کند و در حال نشان دادن خود واقعی‌اش است. مادری که «به اندازه کافی خوب است»، تغذیه‌کننده و منبعی امن برای برطرف کردن نیازهای کودک است. مادر به او این اطمینان را می‌دهد که می‌تواند خودش باشد و نیازی نیست از محیط بترسد و برای زنده ماندن خود تمهیدات دفاعی تدارک ببیند. اما در زندگی با مادر و محیطی که نیازها را خوب برطرف نمی‌کند یا اصلاً برطرف نمی‌کند، کودک مجبور می‌شود خودی را به وجود بیاورد که از او محافظت کند. این خود اصیل نیست، واقعی هم نیست؛ احساس جعلی بودن، کمرختی و مردگی می‌دهد، چون کودک نیازهای خودش را ارضا نمی‌کند، این نیازهای دیگران است که در حال ارضاشدن است؛ نیاز به داشتن کودکی ساکت که فقط دیده می‌شود و شنیده نمی‌شود.

کارن هورنای^۲ چندین «خود» معرفی می‌کند:

^۱ Donald Winnicott

^۲ Horney Karen