

سید مهدی گلستان هاشمی

خودانگاره و

پیشرفت

تحصیلی

هر فردی در ذهن خود تصویری از خویشتن دارد که آن را "خودانگاره" یا "خودپنداره" (Self - image) می‌نامند. به اعتقاد صاحب‌نظران، قسمت عمده ویژگی‌های شخصیتی، منش و خصوصیات رفتاری هر فرد به تصویری که از خود در ذهن دارد، یعنی به خودانگاره وی بستگی دارد.

در این باره دانشمند مشهور "ویلیام جیمز" نظریه‌ای دارد که این طور بیان می‌کند: "انسانها می‌توانند زندگی خودشان را به توسط تصویرهای ذهنی‌شان عوض کنند." و به عبارتی "اگر کسی تصاویر ذهنی‌اش را تغییر بدهد در آن صورت خواهد توانست شخصیتش را دگرگون کند." این نظریه را که یکی از مهمترین نظریه‌های روان‌شناسانه عصر حاضر به شمار می‌رود، شاید بتوان یکی از تعابیر این آیه شریفه قرآن مجید دانست که: "إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ".^۱ "همانا خداوند سرنوشت افراد را تغییر ندهد، مگر آنکه آنها خودشان را تغییر دهند."

در فرایند آموزش و یادگیری، خودانگاره‌های افراد در مورد استعداد و تواناییهای خود و اینکه مثبت باشند و سازنده و یا منفی باشند و محدودکننده، نقش بسیار مهمی در کیفیت تحصیلات و فعالیت‌های آموزشی دارا هستند. اغلب دانش‌آموزان و دانشجویانی که پیشرفت تحصیلی مطلوبی ندارند و دچار افت‌های تحصیلی می‌شوند، درباره تواناییهای یادگیری خود تصویر ذهنی منفی و محدودکننده دارند. این تصاویر ذهنی



مشکلات و جبران ضعف‌ها تلاش نمی‌کند، رفته رفته ضعف تحصیلی جزو شخصیت وی شود.

محصلی که به دلیل ضعف درسی متهم به بی‌استعدادی می‌شود، اگر این باور را بپذیرد و خودانگاره‌ای از آن در ذهن خود جای دهد، در این صورت دیگر در جهت رفع ضعف‌های خود آن‌طور که واقعاً توانایی‌اش را دارد نمی‌کوشد و در نتیجه بتدریج ضعف‌های او مزمن و تثبیت می‌شود.

خودانگاره‌های منفی و مخرب همچون: "من استعداد ندارم"، "من استعداد ریاضی ندارم"، "من به درد درس خواندن نمی‌خورم"، "ذهن کشش ندارد!" و مواردی از این قبیل تصورات ویرانگری است که آفت بزرگ استعدادها و تواناییهای فرد می‌باشد و بایستی برای جلوگیری از بروز آنها توجه جدی صورت گیرد.

یکی از صاحب‌نظران، به نام "فرانک اسمیت" چنین می‌گوید: "ما تواناییهای هوشی و مغز خود را معمولاً دست کم می‌گیریم. نظام آموزش رسمی مانند یک فعالیت پیچیده، خودآگاه و خشک جلوه کرده است، به طوری که این باور برای ما مطرح می‌شود که بعضی موضوعات یادگیری آن قدر مشکل است که مغز ما نمی‌تواند آنها را به سادگی بفهمد... اما این طور نیست که مغز ما تمایل طبیعی برای یادگیری نداشته باشد... همه ما قادر هستیم که موضوعات معین و گسترده‌ای را بدون کوشش بفهمیم و یاد بگیریم."^۲

دانشمندان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که فعالیت‌های مغز نیز همچون سایر اعضای بدن تحت تأثیر پیام‌های مثبت یا منفی

منفی و تضعیف‌کننده در اثر تمعیم بخشیدن به تجربیات قبلی و نحوه تربیت و آموزش در مراحل زندگی و طی دوران تحصیل به وجود می‌آیند.

دانش‌آموزی که به دلیل در مرحله‌ای از دوران تحصیل دچار ضعف یا شکست می‌شود، چنانچه تحلیلی منطقی و علت‌یاب از آن نداشته باشد در اثر تکرار شکست و احتمالاً سرزنش دیگران، رفته رفته باوری کاذب و محدودکننده در او ایجاد می‌شود که بتدریج با تمعیم بخشی آن باعث تثبیت خودانگاره منفی در مورد تواناییهای خویش می‌گردد و خود رابه صورت شخصیت ناتوان و بازنده‌ای که در ذهن تصویر کرده است می‌بیند و در نتیجه فعالیت‌های عینی او نیز به همان شکل متجلی می‌شود.

دانش‌آموز یا دانشجویی که در اثر یک یا چند بار ناکامی در یک یا چند درس با خود - تلقینی منفی به خود باورانده است که در آن درس یا دروسها ضعیف است و استعداد و توانایی پیشرفت را ندارد، در چنین حالتی صرف‌نظر از دلایل اصلی ناکامی (همچون روشهای غلط درس خواندن، روشهای غیر صحیح معلمان، مشکلات خانوادگی، عاطفی، اقتصادی و غیره)، ایجاد خودانگاره منفی همچون سدی جلوی تواناییها و فعالیت‌های بعدی او را گرفته، منجر به تحکیم احساس ضعف و بروز بیشتر آن در سایر مراحل می‌شود. پس این دور از انتظار نیست که دانش‌آموزی که خود را مردود می‌پندارد، احتمال مردودی‌اش زیاد باشد و نیز تعجب‌آور نخواهد بود شخصی که خود را در تحصیل ضعیف و ناتوان می‌داند و به همین دلیل برای حل

شده، در نتیجه از پاسخگویی به سؤالاتی هم که آنها را قبلاً بخوبی فراگرفته‌اند باز می‌ماند و به عبارتی دچار افت ذهنی می‌شوند.

از جمله مهمترین توصیه‌های متخصصان به افراد برای تقویت حافظه، برانگیختن حس اعتماد به حافظه یعنی ایجاد خودانگاره مثبت نسبت به توان و کارایی حافظه خود است. در روشهای علمی مطالعه و درس خواندن نیز این موضوع مورد توجه قرار می‌گیرد، به گونه‌ای که یکی از نتایج پیروی از این روشهای علمی ایجاد تصویر ذهنی مثبت از کارکرد آموزشی شخص و پرورش خودانگاره سازنده و تقویت‌گر در ذهن فراگیران است. در روشهای تعلیم و تربیت استفاده از اصل تشویق و پاداش به همین منظور انجام می‌گیرد و به طور کلی از مهمترین هدفهای تربیتی ایجاد خودانگاره‌های مثبت و سازنده به عنوان یک سرمایه ارزشمند حیاتی در ذهن افراد می‌باشد.



درونی قرار می‌گیرد و در همین ارتباط نشان داده‌اند که خودانگاره منفی باعث کاهش کارایی مغز و به عبارتی افت ذهنی می‌گردد.

از جمله مصادیق بارز خودانگاره منفی، عدم خودباوری و اطمینان به خویش و ضعف اعتماد به نفس در فراگیران است. این حالت باعث ارتباطی منفعلانه و غیر هماهنگ بین آنان و امور تحصیلی و درسی می‌گردد. تجربیات نشان می‌دهند محصلانی که بنابه دلایلی از قبیل تشویش و نگرانی، تجربیات منفی قبلی، کمرویی و مواردی از این نوع دچار خودانگاره‌های منفی هستند در انجام تکالیف درسی و پیشرفت امور تحصیلی دچار ضعف می‌باشند. این پدیده به ویژه درباره افرادی که دچار عقب ماندگی یا کندذهنی هستند، شدت بیشتری دارد. خودانگاره‌های منفی و تضعیف کننده در محصلان خصوصاً در هنگام امتحانات اوج گرفته، باعث ایجاد اختلالات هیجانی، پریشانی افکار و اضطراب می‌شود.

ثابت شده است که بهترین شرایط ذهنی برای یادگیری هنگامی است که فراگیر در حالت آرامش و اطمینان خاطر به سر می‌برد. در چنین حالتی که مغز تحت شرایط امواج عصبی آلفا می‌باشد، فعالیت‌های ذهنی و توان یادگیری مغز در بهترین حالت کارکردی قرار دارد. در این شرایط علاوه بر اعضای حسی، تواناییهای مختلف ذهنی از جمله قوه ادراک، تخیل، خلاق، تمرکز و حافظه بخوبی می‌توانند فعالیت کنند.

به عنوان مثال، اغلب فراگیران این تجربه را دارند که در هنگام امتحان به دلیل غلبه خودانگاره‌های منفی مبنی بر عدم توانایی و تردید در آموخته‌ها، دچار اضطراب و هیجان

شود. علت ضعف‌های درسی و عوامل تضعیف کننده بایستی شناسایی شود و سعی در رفع یا بی‌اثر کردن آنها بشود. باید دانست که موفقیت به رغم انبوه موانع و مشکلات یک موفقیت واقعی است و به این نکته باید همواره توجه داشت که خودانگاره مثبت یکی از عوامل مهم موفقیت و غلبه بر مشکلات است و یک پیشرفت تحصیلی مطلوب مستلزم داشتن خودانگاره مثبت و قوی از استعدادها و تواناییهای خود می‌باشد.

زیر نویس‌ها:

- ۱- سوره رعد، آیه ۱۱
- ۲- کتاب مغز و یادگیری، نوشته ناملاکاین و جفری کاین، ترجمه محمد حسین یارمحمدیان، احمد علی فروغی و احمد عابدی

منابع:

- ۱- روان‌شناسی ارتباط و کنترل (سایکو سیرنیتیک)، مؤلف: دکتر ماکسول مالتز، ترجمه جمال زره ساز - بابک شمشیری، انتشارات چاپخش
- ۲- روان‌شناسی کودک و نوجوان، دکتر غلامعلی افروز، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان
- ۳- روان‌شناسی تصویر ذهنی، دکتر ماکسول مالتز، ترجمه مهدی قراچه داغی
- ۴- روان‌شناسی یادگیری، دکتر معتمد پارسا، انتشارات بعثت
- ۵- مغز و یادگیری، نوشته ناملاکاین - جفری کاین، ترجمه محمد حسین یار محمدیان، احمد علی فروغی و احمد عابدی

نظریه نقش اساسی خودانگاره‌ها در رفتار و فعالیت‌های مختلف زندگی افراد و از جمله فعالیت‌های آموزشی، توجه به موارد زیر برای پیشرفت‌های تحصیلی از اهمیت شایانی برخوردار است:

۱- از مسؤالیتهای مهم والدین، معلمان و سایر دست اندرکاران تعلیم و تربیت، ایجاد و رشد خودانگاره‌های مثبت و سازنده در ذهن فراگیران می‌باشد.

معلمان بایستی با محصولاتی که ضعف درسی نشان می‌دهند با کمال هوشیاری عمل کنند و از هر گونه برخورد ناخوشایند، تحقیر، تهدید، بی‌توجهی و رفتارهایی از این قبیل که باعث ایجاد خودانگاره‌های منفی می‌شود، خودداری نمایند.

نحوه برخورد با فراگیران به صورتی مطلوب است که باعث پی‌بردن به استعدادهای درونی آنها شده، به آنان شناخت و خودآگاهی سازنده بدهد و اینکه بتوانند با بینشی روشن و اعتماد به نفسی زیاد به رفع مشکلات، جبران ضعف‌ها و برداشتن موانع تحصیلی خود بپردازند.

ایجاد و پرورش خودباوری مثبت و خودانگاره سازنده نقش بسیار حساس و مهمی در شکوفایی استعدادهای، بروز خلاقیت‌ها و پیشرفت‌های علمی دارد.

۲- فراگیران بایستی در همه مراحل، با شناخت و بینشی آگاهانه اهمیت خودتلقینی مثبت را در جهت پردازش خودانگاره‌های مثبت مدنظر داشته باشند. ضعف درسی هیچگاه نباید دال بر بی‌استعدادی پنداشته