

به نام خدا



* موضوع: روانشناسی شخصیت

* استاد مربوطه: فرج پور

* با همکاری دانشجویان درس مربوطه

*





مقدمه:

اکثر دانشجویانی که برای نخستین بار درس روانشناسی را انتخاب می کنند بسیار مایلند تا با گذراندن چنین درسی همه چیز درباره شخصیت خود و اطرافیانشان را بدانند اما وقتی پی میبرند که شخصیت تنها بخشی از موضوع روانشناسی است به شدت شگفت زده می شوند. به دلیل پیچیدگی ماهیت شخصیت هنوز پاسخ واحد و یکسانی به این سوال که شخصیت چیست؟ داده نشده است.

عدم توافق در نظریه ها به معنای ناکارایی آنها نیست و هر یک از نظریه ها بر اساس سالها تحقیق و بررسی در زمینه بالینی و یا مشاهده رفتارها در شرایط آزمایشگاهی به دست آمده اند، بینش و فهم شگفت انگیزی را درباره ماهیت انسان به دست می دهند.





نظریه شخصیت زیگموند فروید

غرایز:

در تعریفی کوتاه میتوان گفت که غریزه عبارت است از بازنمایی محرکهایی در ذهن که خاستگاهشان درون بدن است. غریزه جزء یا واحد بنیادی نظریه شخصیت فروید گردید. غریزه، نیروی بنیادی برانگیزاننده و پیش راننده شخصیت است که نه تنها محرک رفتار است، بلکه جهت آن را نیز تعیین می کند.



غریزه ها شکلی از انرژی-انرژی فیزیولوژیکی تبدیل یافته هستند که بین نیاز های بدن و تمایلات ذهن پیوندی ایجاد می کنند. غرایز را میتوان صرف نظر از تعدادشان در دو مقوله گروه بندی کرد: غرایز زندگی و غرایز مرگ.

* **غرایز زندگی:** در جهت ارضای نیاز به غذا، هوا، امور جنسی عمل می کنند و در خدمت بقای فرد و نوع هستند.

* **غرایز مرگ یا ویرانگر:** در همین راستا فروید فرض کرد که آدمیان میل ناهشیار به مردن دارند.





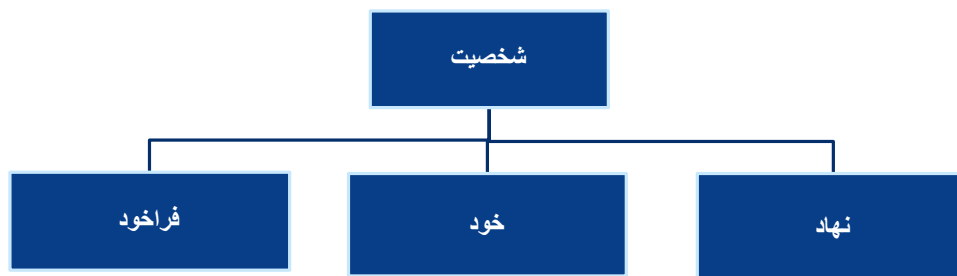
ساختار شخصیت:

بر اساس نخستین دیدگاه فروید شخصیت به سه سطح هشیار، نیمه هشیار و ناهشیار تقسیم میشود. ولی در سالهای آخر، در دیدگاه خود تجدید نظر کرد و در تشریح شخصیت سه ساختار بنیادی را مطرح ساخت: نهاد، خود، فراخود.



نهاد: جایگاه تمام غریزه هاست و مطابق اصل لذت است. نهاد به هیچ عنوان از واقعیت آگاه

نیست. به شکلی ساده تر میتوانیم نهاد را به یک نوزاد تشبیه کنیم. هنگامی که نیازهای این نوزاد ارضا نمی شوند با تحریکی وحشیانه جیغ میکشد و چنگ میزند اما، نمی داند چگونه خود را ارضا کند.





خود: خود از آگاهی به واقعیت برخوردار است. به روش عملی قادر به ادراک و دستکاری محیط فرد است و مطابق با آنچه فروید اصل واقعیت نامیده، عمل میکند. فروید رابطه خود با نهاد را با رابطه سوارکار با اسب مقایسه کرد. نیروی خام حیوانی اسب باید از سوی سوارکار مورد هدایت قرار گیرد و گر نه ممکن است اسب جهش کند و سوارکار را به زمین بزند.



فراخود: این وجه اخلاقی در سنین ۵ یا ۶ سالگی فرا گرفته می شود و پیش از هر چیزی دربر گیرنده قاعده های وضع شده از سوی والدین است. کودک رفتار هایی را که در نظر والدین نادرست یا بد است، در اثر تنبیه یا تحسین و مثال فرا می گیرد (همان وجدان اخلاقی است).





اصول و فرضیه های اساسی:

فروید کارکرد ارگانسیم انسان را با اصطلاحات فیزیولوژیکی تفسیر میکرد. او بر اساس آموزش های پزشکی اش میدانست که بدن انسان از طریق ایجاد و صرف نوعی انرژی جسمانی عمل میکند. غذا در بدن به شکل انرژی تبدیل میشود و برای تامین کارکرد هایی همچون نفس کشیدن، گردش خون و... به کار میرود. ذهن نیز دارای کارکرد هایی است. ذهن دنیای خارج را ادراک میکند، فکر میکند، تصور می نماید و به یاد می آورد. وی بر پایه اصل بقای انرژی فرض کرد که انرژی بدن میتواند به انرژی روانی تبدیل شود و برعکس. بنابراین انرژی بدن بر ذهن اثر میگذارد. فروید بر تاثیر کودکی در شکل گیری شخصیت فرد در بزرگسالی تاکید داشت. به طوری که حوادث کودکی شخص در بعد ناهشیار ذهن او نقش می بندد و بعد ناهشیار او در رفتار ها و شخصیت آینده او تاثیر میگذارد. بر این اساس ابعاد روان انسان بیشتر از ناهشیار تشکیل شده است.





اضطراب:

فروید با بیان این مطلب که اضطراب از یک نقش بنیادی و محوری در شکل گیری رفتار روانرنجوری و روانپریشی برخوردار است، آن را به عنوان یک بخش مهم در نظام شخصیت خود وارد کرد. او اضطراب را به عنوان ترسی بدون موضوع تعریف می کند که ما قادر به مشخص کردن منبع آن، یعنی، شیئی که آن سبب میشود، نیستیم. طبق نظر وی، نمونه نخستین اضطراب، ضربه روانی ناشی از تولد است.

جنین در رحم مادر از استوارترین و ایمن ترین مکان برخوردار است، جایی که هر نیازی بدون درنگ ارضا میشود. در هنگام تولد ارگانسیم درمیابد که به درون محیطی خصمانه رانده شده است. او باید یکباره شروع به سازگاری با واقعیت نماید، زیرا ممکن است که خواستههای غریزی وی همواره بدون معطلی ارضا نشود. بنابراین ضربه ناشی از تولد، خدمت همراه با تنش و ترس آن مبنی بر اینکه غرایز نهاد ارضا نخواهد شد، نخستین تجربه فرد در زمینه ترس و اضطراب است. فروید سه سنخ اضطراب را مطرح کرد که هر یک تابعی از نوع موقعیتی که آن را پدید می آورد، از بقیه متفاوت است.





اضطراب واقعی: شامل ترس از خطرهای محسوس در دنیای واقعی است. (ترس از حیوانات وحشی)

اضطراب روانرنجوری: در تعارض بین کامروا سازی غریزی و واقعیت شکل میگیرد. (کودک برای ارضای نیازهای خود مورد تنبیه قرار میگیرد و میل به کامروا سازی ایجاد اضطراب میکند)

اضطراب اخلاقی: از تعارض بین نهاد و فراخود ناشی میشود. (اضطراب و ترسی است که فرد از وجدان خود دارد)



مکانیسم های دفاعی: اضطراب نقش یک علامت را دارد و بیانگر آن است که باید از خطر قریب الوقوع

که در واقع تهدیدی برای خود است اجتناب ورزید یا آن را خنثی کرد. از آنجایی که کل رفتار توسط غرایز برانگیخته میشوند، بنابراین، رفتار به منظور دفاع در برابر اضطراب ماهیتی تدافعی دارد. فروید تعدادی مکانیسم دفاعی را توصیف کرد، اما دریافت که به ندرت امکان دارد فرد فقط یکی از مکانیسم ها را به کار ببرد. این مکانیسم ها دو ویژگی مشترک دارند: نخست، آنها انکار یا تحریف واقعیت هستند. دوم اینکه، مکانیسم های دفاعی ناهشیارانه عمل میکنند.





انواع مکانیسم دفاعی:

واپس رانی یا سرکوبی: حذف غیرارادی چیزی از ناهشیاری است.

انکار: انکار وجود تهدید بیرونی و یا رویدادی آسیبزا است که رخ نموده است.

واکنش وارونه: ظاهر ساختن فعالانه تکانه مخالف است. مثلا شخصی که درگیر تکانه پرخاشگری است ممکن است رفتاری بیش از حد دوستانه از خود نشان دهد.



فراافکنی: نسبت دادن تکانه های پریشان کننده به کسان دیگر.

واپس روی یا بازگشت: فرد به دوران پیشتر زندگی عقب نشینی میکند که برای او بدون ناکامی و اضطراب و خوشایندتر بوده است.

دلیل تراشی: فرد به تفسیری دوباره از رفتار خود میزند که موجب میشود آن رفتار عاقلانه تر و پذیرفتنی تر جلوه کند.

جابه جایی: برای مثال فردی که از رئیس خود متنفر است و ترس از تنبیه مانع بیان این خصومت میشود، ممکن است پرخاشگری خود را روی شخص دیگری جابه جا کند.

والایش: در اینجا انرژی غریزی به دیگر مجراها معطوف می گردد. مجراهایی که جامعه آنها را میپذیرد. مثلا انرژی جنسی میتواند به رفتارهای هنری معطوف گردد و والایش یابد.



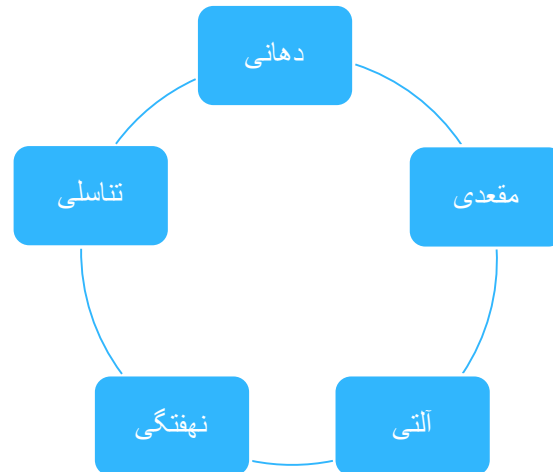


مراحل روانی جنسی رشد شخصیت:

مرحله دهانی: در این مرحله محل کام جویی و لذت دهان کودک است که تا دوسالگی به طول می انجامد. دونوع فعالیت در طول این مرحله انجام میگیرد: رفتار جذب کننده دهانی (فروبردن) و رفتار پرخاشگرانه یا آزارگرانه دهانی (تف انداختن).



مرحله مقعدی: در این مرحله که از حدود دوسالگی شروع میشود کودک هم از دفع و هم از نگهداشتن مدفوع خود لذت میبرد. اگر در این مرحله آموزش بخوبی انجام نگیرد، خواه کودک در یادگیری اشکال داشته باشد یا والدین بسیار خشن و متوقع باشند، کودک میتواند به دو شکل زیر از خود واکنش نشان دهد.





کودک در زمانی به عمل دفع می پردازد که از سوی والدین ممنوع شده باشد، که در این صورت فروی نام او را شخصیت پر خاشگر مقعدی میگذارد. رفتار خصمانه و آزارگرانه در زندگی بزرگسالی ستمکاری و ویرانگری و قشقراق از ویژگی های این نوع شخصیت هستند.

ویا کودک برای تامین توجه و مهر والدین از دفع مدفوع خودداری میکند که فروید آن را شخصیت نگهدارنده مقعدی نامگذاری میکند. لجاجت و خساست از ویژگی های این نوع شخصیت میباشد.



مرحله آلتی: در حدود چهار یا پنج سالگی کودک رغبت زیادی به اکتشاف و دستکاری اندامهای تناسلی خود و دیگران نشان می دهند. از پس این تعارض **عقده ادیپ** پدیدار میشود. نام ادیپ از نمایشنامه ای که در آن ادیپ پدرش را به قتل میرساند و با مادرش ازدواج میکند بدون آنکه آنها را بشناسد، گرفته شده است.





عقده ادیپ در پسران بدین گونه است که مادر موضوع عشق پسر قرار میگیرد. و در این راه مانعی در سر راه خود میبیند که همان پدرش است و این موضوع باعث ایجاد اضطراب اختگی میشود. در نهایت پسر با همانند سازی و سرکوب امیال خود سعی میکند خودش را شبیه پدرش کند. از نتایج حل عقده ادیپ، شکل گیری فراخود است.

فروید در مورد عقده الکترا به جزئیات نپرداخت، گرچه معتقد بود این عقده به طور کامل حل نمیشود. دختر نیز مانند پسر، اولین موضوع عشقش مادر است، اما در خلال مرحله آلتی که احساس میکند که کمبودی نسبت به پسرها دارد و این کمبود را تقصیر مادرش میداند، پدر موضوع جدید عشق دختر می گردد.



مرحله نهفتگی: این دوره یکی از مراحل رشد روانی جنسی نیست. در طول این دوره غریزه جنسی به طول کامل خفته است و در ظاهر به طور موقت به شکل فعالیت های درسی، سرگرمیها، ورزش ونیز گسترش دوستیها با افراد همجنس والایش می یابد.





مرحله تناسلی: چهارمین مرحله رشد روانی و جنسی هنگام بلوغ آغاز میشود. بدن از لحاظ فیزیولوژیکی در حال پختگی است و اگر فرد در هیچ یک از مرحله های پیشین رشد، تثبیت عمده ای نداشته باشد، میتواند یک زندگی غیر روانرنجوری و رابطه های دگر همجنس خواهی داشته باشد.



برداشت فروید از ماهیت انسان:

فروید تصویری جذاب و خوشبینانه از سرشت انسان ترسیم نکرد، بلکه کاملاً برعکس عمل نمود. آدمی سردابی تاریک است که همواره در آن تعارضی در حال جوش و خروش است. فروید ما را محکوم به زندگی جبرگرایانه ای کرد که در آن در حال کشمکش با نیروهای درونی خودمان هستیم و همیشه با شکست ما این کشمکش ها خاتمه می یابند. در نظام فروید تنها یک هدف غایی و اساسی در زندگی وجود دارد و آن کاهش تنش است. در بحث طبیعت و پرورش (وراثت و محیط) فروید موضع میانه را اتخاذ کرد. او اعتقاد داشت که بخش اعظم و نه همه سرشت انسان ذاتی است. فروید در مورد موضوع اراده آزاد در برابر جبرگرایی، در مورد انسان دید جبرگرایانه ای داشت. هرچیزی که انجام میدهیم و یا می اندیشیم (حتی در رویا) از پیش به وسیله نیروهای گریز ناپذیر نامرئی درون ما رقم خورده است.





تکنیک های مورد استفاده:

تداعی آزاد: که در آن به بیمار اجازه داده میشود که هرآنچه را به ذهنش میرسد بیان کند.
تحلیل رویا: فروید اعتقاد داشت که رویا در شکل مبدل و نمادین نمایانگر، میل ها، ترس ها و امیال سرکوب شده هستند.



تطابق فرهنگی و نقد نظریه:

فروید اثر بسیار فراگیری بر اندیشه قرن بیستم داشته است و یکی از با نفوذترین چهره ها در روانشناسی آمریکا پس از جنگ جهانی دوم است. برخی از نظریه پردازان شخصیت، فروید را به خاطر تاکید بسیار بر نیروهای زیستس، عامل جنسی، پرخاشگری، اختلال هیجان و دره کودکی مورد انتقاد قرار داده اند. علاوه بر این تصویر جبری فروید از سرشت انسان، نگاه منفی او به زن و تعریف های مبهم او از مفاهیم نیز آماج این انتقاد نظریه پردازان قرار گرفته اند.





نظریه شخصیت کارل یونگ

غرایز: در میان غرایز بی‌شمار انسان یونگ به وجود یک غریزه اجتماعی نیز قائل است. از دید او انسان تنها مجموعه‌ای از غرایز خودخواهانه نیست، بلکه موجودی اجتماعی هم هست. او اجبارهای اجتماعی خویش را به شکل پیشاتجربی و به صورت یک ضرورت فطری همراه خود دارد.

ساختار شخصیت: یونگ کل شخصیت یا روان را شامل مجموعه‌ای از ساختارها یا نظام‌های جداگانه می‌دانست که اگرچه کاملاً از یکدیگر تفاوت دارند، ولی با وجود این می‌توانند بر هم تاثیر بگذارند. این نظام‌های عمده عبارتند از خود، ناهشیار شخصی، ناهشیار جمعی.

خود: ذهن هشیار است، یعنی آن بخش از روان که به ادراک، تفکر، احساس و یادآوری مربوط می‌شود. و شامل آگاهی ما از خویش و مسئول انجام فعالیت‌های طبیعی در زندگی در زمان بیداری است. خود دارای کارکردی انتخابی است و تنها محرکهایی را به ذهن هشیار و آگاه راه می‌دهد که پیوسته در معرض آنها قرار داریم. خود همچنین یک حس تداوم، یکپارچگی و هویت را به دست می‌دهد، یعنی، ثبات در شیوه‌ای که ما، بر اساس آن، جهان و خودمان را ادراک می‌کنیم.





سنخ حسی درونگرا: سنخ های غیر منطقی هستند و از دیا بریده اند، آنها به بیشتر فعالیت های انسان با خیر خواهی و سرگرمی مینگرند. تا اندازه ای به مسائل زیبایی شناختی حساس هستند، بر حس ها متمرکزند و شهود را سرکوب میکنند.

سنخ شهودی درونگرا: این افراد ممکن است چنان به شهود توجه کنند، که ارتباط اندکی با واقعیت داشته باشند. آنها رویایی و خیال پرداز هستند. دیگران به ندرت آنها را درک میکنند و به نظر عجیب و غریب می آیند.

ناهشیار شخصی: منبع مطالب و موادی است که زمانی هشیار بوده، ولی به علت ناراحت کننده یا بیهودگی به بوته فراموشی سپرده یا بازداری شده اند. به همکان اندازه که فرد تجربه های بیشتر و بیشتری در ناهشیار شخصی می اندوزد، به تدریج این تجربه هارا به صورت دسته هایی طبقه بندی می کند، که یونگ آنها را عقده می نامد. عقده هسته یا الگویی از هیجانها، خاطرات، ادراک ها و آرزوهایی است که پیرامون یک مضمون مشترک گردآمده اند. وقتی یک عقده شکل گرفت، دیگر تحت کنترل هشیاری قرار ندارد ولی میتواند مزاحم هشیاری شده و با آن تداخل کند. یونگ درباره ریشه عقده ها معتقد بود که آنها از تجربه های دوران کودکی، بزرگسالی و اجداد به وجود می آیند.





ناهشیار جمعی: عمیق ترین سطح روان که شامل تجربه های ارثی، تراکمی انسان و انواع پیش از

انسان است که ناهشیار فراشخصی نیز نامیده میشود.

هر کدام از ما در ناهشیار شخصی، تجربه های تراکمی فردی خود را نگه میداریم. در ناهشیار جمعی، نوع انسان به عنوان یک کل، تجربه های انواع انسانی و ماقبل انسانی را نگهداری می کند و این تجربه های تراکمی را به نسل های بعدی انتقال می دهد. بنابراین ناهشیار جمعی مخزن تمام تجربه های نوع انسان است که به هر کدام از ما منتقل شده است. این مخزن شامل فهرست کاملی از تجارب است که تکامل انسان را مشخص میکند و در مغز هر انسان و هر نسلی دوباره تکرار می شود. تجربه های اجدادی موجود در ناهشیار جمعی به شکل تصاویری آشکار میشوند که یونگ آن ها را کهن الگو مینامد. (تصاویری ذهنی از تجربه های همگانی).





قسمت اعظم ادراک هشیار و واکنش نسبت به جهان پیرامون مان به وسیله نگرشهای درونگرایی و برونگرایی تعیین می شود. این دو نگرش احتمالا معروف ترین بخشهای نظام یونگ به شمار میروند. طبق نظر یونگ هر شخصی قابلیت و زمینه رشد هر دو نگرش را دارد. ولی یکی از آنها غالب و بارز می شود. او به تدریج متوجه شد که انواع مختلفی از درونگرا ها و برونگرا ها وجود دارند. به همین دلیل سطح دیگری از طبقه بندی را در ارتباط با چیزی که انرا کارکرد های روانشناختی نامید گسترش داد. یونگ چهار کارکرد روانشناختی را مطرح کی کند: فکری، احساسی، حسی، شهودی.

تفکر و احساس: به عنوان کارکرد های منطقی در یک گروه طبقه بند می شوند. این کارکرد ها شامل ارایه قضاوتها و ارزیابی هایی در لاره تجربه ها هستند. اگرچه احساس کارکردی است که کاملا با تفکر تفاوت دارد، ولی با این حال یونگ اعتقاد داشت این دو کارکرد به توانایی سازمان دهی و طبقه بند تجربه توجه دارند. کارکرد فکری مستلزم قضاوت هشیار در این مورد است که آیا یک تجربه درست است یا نه.

حسی و شهودی: دومین زوج از کارکرد های متضاد حسی و شهودی کارکردهای غیر منطقی نامیده میشوند، زیرا در انها از فرایند استدلال استفاده نمیشود. این کارکرد ها تجربه ها را ارزیابی نمیکنن، بلکه صرفا انها را تجربه می کنن. کارکرد حسی یک تجربه را دقیقا از طریق حواس بازسازی می کند، به همان شیوه ای که عکس نسخه برگردان یک شیء است. شهود به طور مستقیم از محرک خاصی در دنیای بیرونی ناشی نمیشود. شخصی که اعتقاد دارد یک فرد دیگری در اتاقی با اوست، ممکن است است نه بر اساس تجربه حسی واقعی، بلکه بر مبنای شهود یا حدس بدین نتیجه رسیده باشد.

درست به همان علت که همه افراد، قابلیت نگرش های برونگرایی و درونگرایی را دارند همانطور هم هر کسی قابلیت داشتن تمام این چهار کارکرد را دارد. با وجود این چون تنها یک نگرش مسلط است یک کارکرد بارز میشود و سه کارکرد دیگر در ناهشیاری شخصی قرار می گیرند.





تیپ های روانشناختی یونگ:

سنخ فکری برونگرا: چنین افرادی بر طبق قواعد انعطاف پذیری زندگی می کنند. آنها احساس ها و هیجان های خود را سرکوب کرده، در تمام جنبه های زندگی خود واقع گرا بوده و در اندیشه ها و عقاید خود جزمی هستند.

سنخ احساسی برونگرا: این افراد تفکر خود را بازداري کرده و شدیداً هیجانی هستند آنها از ارزشها، اصول اخلاقی و آداب و رسوم می که آموخته اند، دست برد نداشته و از آنها پیروی می کنند. به طور غیر معمولی نسبت به انتظار و عقاید دیگران حساس هستند.

سنخ حسی برونگرا: این سنخ شخصیت متجه لذت و شادی و تداوم پی گردی تجربه ها و حس های جدید است. چنین اشخاصی واقعیت مدار بوده و تا اندازه زیادی با افراد و موقعیت های مختلف انطباق پذیر هستند.

سنخ شهودی برونگرا: این افراد به علت توانایی زیاد خود در بهره برداری از فرصتها، در تجارت و سیاست کارایی بالایی دارند. آنها جذب عقاید جدید شده و خلاق هستند و قادرند دیگران را به عمل و پیشرفت ترغیب کنند.

سنخ فکری درونگرا: این افراد سازگاری خوبی با دیگران ندارند. در بیان افکار خود مشکل دارند و ظاهراً بی احساس بوده و توجهی به دیگران ندارند. آنها نه بر احساس های خود، بلکه بر اندیشه های خود متمرکزند و از قضاوت عملی ضعیفی برخوردارند.

سنخ احساسی درونگرا: در این افراد تفکر و ابراز بیرونی هیجان سرکوب شده است. آنها به نظر دیگران اسرارآمیز و دست نیافتنی می آیند، آرام و متواضع هستند، کودکانه عمل کرده و نسبت به احساسها و افکار دیگران توجه اندکی دارند.





صورت‌های ازلی (کهن الگوها):

تجربه های اجدادی در ناهشیار جمعی به شکل تصاویری ظاهر می شوند که یونگ آنها را کهن الگو نامید. کهن الگو ها خاطره های واقعی و کاملاً تحول یافته نیستند. ما میتوانیم یک کهن الگو همانطوری که به وضوح میتوانیم تصویری از رویدادهای گذشته و یا شخصی را در محیط زندگی خود مشاهده کنیم ببینیم، بلکه کهن الگو یک پیش آمادگی است که قبل از آشکار شدن محتوایش به انتظار یه تجربه واقعی در زندگی شخص باقی می ماند. کهن الگوها در رویا و خیال پردازی های ما آشکار یا ظاهر می شوند. بعضی از کهن الگوهایی که یونگ به آنها علاقه داشت عبارتند از: کهن الگو جادو، قهرمان، ستاره، خویشتن، مادر، کودک، خدا، مرگ، قدرت و پیر خرمند. برخی از کهن الگو ها کاملاً تحول یافته تر از بقیه هستند و بنابراین مداوم بر روان ما تاثیر می گذارند. این کهن الگو ها شامل نقاب، مادینه روان و نرینه روان، سایه و خویشتن هستند.

نقاب: کهن الگو نقاب یه نقاب و یک چهره عمومی است که شخص از آن برخوردار است. تا خود را به عنوان شخصی نشان دهد که غیر از خود واقعی اوست. یونگ معتقد بود نقاب ضروری است، زیرا ما ناچار هستیم برای موفقیت در کار خود و سازگاری با افراد مختلفی که مجبوریم با آنها در تماس باشیم، نقشهای مختلفی را در زندگی بازی کنیم.





اگرچه نقاب میتواند برای شخص کاملاً مفید باشد و درحقیقت لازم است، اما در عین حال میتواند کاملاً زیان

آور نیز باشد. شخص ممکن است معتقد شده باشد که این نقاب ماهیت و وجود درونی او را واقعاً نشان می

دهد. شخص با ایفای نقشی آن را پذیرفته و در نتیجه جنبه های دیگر شخصیت او تا اندازه ای مورد غفلت قرار گرفته و تحول نمی یابند.

مادینه روان و نرینه روان: مادینه روان و نرینه روان در مجموع، به شناخت یونگ در این مورد اشاره

می کند که انسان ها اساساً حیواناتی دو جنسی هستند. هر جنس در سطح زیست شناختی علاوه بر هورمون

های جنسی خود، هورمونهای جنسی مخالف را نیز ترشح می کند. هر جنس در سطح روانشناختی، ویژگی

ها، خلق و خو ها و نگرش های جنس دیگر را به واسطه قرنهای همزیستی در کنار یکدیگر آشکار می

کند. بنابراین، روان یک زن شامل جنبه های مردانه (کهن الگو نرینه) و روان یک مرد شامل جنبه های زنانه

است (کهن الگو مادینه روان). این ویژگی های جنسی متضاد به سازگاری و بقای بشریت کمک میکنند زیرا

باعث میشود فرد بتواند ماهیت جنس مخالف را بهتر درک کند.





سایه: آنچه را جامعه معمولاً شیطانی و غیر اخلاقی می داند، در سایه نمایان می شود و هرگاه افراد با آن مواجه شوند، با آرامش در کنار یکدیگر زندگی کنند، این جنبه تاریک انسان اید مهار گردد. فرد باید این تکانه های ابتدایی را فرو بنشاند، بر آنها فایق آید یا در مقابل آنها دفاع نماید. اگر این کار صورت نگیرد به احتمال زیاد فرد از سوی جامعه مورد تنبیه قرار خواهد گرفت.

خویشتن: مهمترین کهن الگو یونگ خویشتن است که وحدت، یکپارچگی کل شخصیت یا حداقل کوشش به سوی چنین کلیتی را که هدف غایی زندگی است، نشان می دهد. کهن الگو خویشتن مستلزم تلفیق کردن و متعادل ساختن تمام بخشهای شخصیت است. در این کهن الگو قرائندهای هشیار و ناهشیار چنان هماهنگ می شوند که مرکز شخصیت از خود به میانه هشیار و ناهشیار انتقال می یابد. در نتیجه چنین انتقالی، محتویات ناهشیار، نقش فعالتری را در در شخص بازی می کنند.

اصول و فرضیه های اساسی:

نظریه شخصیت یونگ تا اندازه ای یک نظریه غایت نگر است. رسیدن به خویشتن یافتگی یا خودشکوفایی مستلزم جهت گیری به سوی آینده است یونگ معتقد بود که شخصیت کنونی فرد به وسیله آنچه فرد آرزو دارد باشد و آن چیزی که بوده است، هر دو تعیین می شود.





انرژی روانی: هنگامی که مقدار زیادی از انرژی روانی روی یک عقیده یا احساس خاص تمرکز یابد، آن عقیده تاثیر زیادی بر فرد به جای می گذارد.

یونگ برای تبیین کارکرد انرژی روانی از اصل های **تضاد**، **هم ارزی** و **افت** استفاده کرد.

اصل تضاد: یونگ در این زمینه نوشته است که: من در تمام وقایعی که روی میدهد نقش تضاد را می بینم. گرم در برابر سرد، بلندی در برابر گودی، آبادی در برابر ویرانی و...

در مورد انرژی روانی هم همینطور است، هر تمایل یا احساسی دارای ضد خون نیز هست. یونگ تصور میکرد که هر موضوعی باید ضددی داشته باشد، در غیر این صورت انرژی وجود نخواهد داشت. از نظر یونگ اصل تضاد یعنی: تعارض بین دو قطب متضاد، جهت دهنده اصلی و تولید کننده تمام انرژی به شمار می رود.

اصل هم ارزی: یونگ برای اصل هم ارزی خود به اصل بقای انرژی اشاره کرد و آن را برای رویداد های روانی به کار برد. او معتقد بود که انرژی صرف شده به وسیله اجزای شخصیت از بین نمیرود، بلکه به بخش دیگری از شخصیت منتقل می شود. (توضیح مجدد متداوم انرژی در درون شخصیت).



 **اصل افت:** این اصل در فیزیک به همترازسازی تفاوت های انرژی اشاره می کند. برای مثال: هرگاه ی

گرم و یک شیء سرد کنار یکدیگر قرار گیرند، گرما از جسم گرمتر به جسم سردتر جریان پیدا خواهد کرد
(تعادل حیاتی).

طبق نظر یونگ همین امر در رابطه با انرژی روانی نیز وجود دارد. در شخصیت همواره یک تمایل به سوی توازن یا تعادل وجود دارد. برای مثال هرگاه دو آرزو یا اعتقاد تا اندازه زیادی از نظر ارزش روانی یا شدت متفاوت باشد، انرژی از بخش قوی تر به بخش ضعیف تر منتقل خواهد شد. شخصیت به طور ایده آل در نظام ها و وجوه خود، یک توزیع مساوی از انرژی روانی خواهد داشت (وضعیتی که خویشتن یا خویشتن یافتگی نامیده میشود).

اضطراب: انعکاس نظر یونگ در مورد اضطراب را میتوان در دو مفهوم کهن الگو و طبقه بندی بیماران را به درون گرا و برون گرا مشاهده کرد.





مکانیسم های دفاعی:

تضاد، وحدت، جبران

تضاد در هر قسمت از روان وجود دارد و در حقیقت منبع انرژی روانی است. تنشهایی که با قطبی شدن نیروهای متضاد به وجود می آیند، اگرچه بالقوه زیان آورند، ولی با این حال برای رشد روان ضروری هستند. بدون این تنش ها روان وجود نخواهد داشت. بین ناهشیار و هشیار، بین ناهشیار شخصی و جمعی، تضاد وجود دارد. برون گرایی در برابر درون گرایی به همین ترتیب الی آخر. هر گاه این تضاد ها بیش از حد شدید یا حاد باشند، ممکن است روی روان اثر سو بگذارد و حاصل، رفتار روان رنجوری یا روان پریشی است. با وجود این، تضاد ها میتواند برای به وجود آوردن یک ترکیب یا کلیت که در آن یکدیگر را کامل می کنند، ادغام شوند. از طریق این نوع تعادل تضاد ها، تعدیل و کاهش تعارض هاست که شخصیت کاملاً یکپارچه می شود و به خویشتن که برای شما آشناسنت، تبدیل می شود.

سومین مکانیسم تعامل میان ساختارهای روان، جبران است که به وسیله آن یک ساختار میتواند برای غلبه بر ضعف ساختار دیگر، وارد عمل شود. برای مثال، هر گاه شما تا اندازه زیادی برونگرا باشید، ناهشیار شما به گونه ای عمل میکند که درونگرایی بازدارنده شما را ظاهر سازد.





مراحل رشد شخصیت: کودکی تا جوانی، میانسالی تا پیری.

کودکی تا جوانی: یونگ به طور نسبی توجه اندکی به کودکی داشت و سالهای اولیه زندگی را در پی ریزی یک الگوی شخصیت ثابت، چند تعیین کننده و قطعی نمی پنداشت. یونگ اعتقاد داشت که کودکان در این مرحله هیچ مشکل روانشناختی ندارند زیرا چنین مشکلاتی نیازمند وجود یک خودهشیار و آگاه است که هنوز شکل نیافته است.

خود بعدا در اوایل کودکی به صورت ابتدایی پیدا می شود، زیرا کودک هنوز فاقد یک خویشتن یا هویت منحصر به فرد است آنچه می توان آن را شخصیت کودک نامید، چیزی بیشتر از انعکاس شخصیت های والدین در آن زمان نیست. اما بنابر این والدین نقش مهمی را در شکلگیری شخصیت کودک بازی می کنند. آنها میتوانند رشد کامل شخصیت را از طریق روشی که بر اساس آن با کودک رفتار میکنند، بازیداری کنند و یا خنثی سازند. برای مثال، والدین ممکن است تلاش کنند تا شخصیت خودشان را به کودک تحمیل کنند و تمایل داشته باشند تا شخصیت وی، ادامه شخصیت آنان باشد یا اینکه ممکن است آنها به عنوان راهی برای جبران غیر مستقیم کمبود هایشان از کودک خود انتظار داشته باشند تا شخصیتی را که متفاوت با شخصیت آنهاست کسب کنند. خود، به تدریج هنگامی در کودک شکل میگیرد که او بتواند بین خویش و دیگران و سایر اشیا در محیط پیرامون خود تفاوت قائل شود. بنابر این، هشیاری هنگامی شکل میگیرد که کودک بتواند کلمه (من) را به کار ببرد.

تا قبل از آغاز بلوغ، روان شکل و محتوای معینی را پیدا نمی کند. این دوره که یونگ از آن به عنوان تولد روانی فرد یاد میکند، با مشکلات زیاد و نیاز به چندین نوع سازگاری مشخص می شود. خیال پردازی های دوران کودکی، اینک باید با آغاز خواسته های واقعی نوجوان پایان یابد. شخص از سالهای نوجوانی تا جوانی، عمیقا به فعالیت های آماده سازی، تکمیل، تحصیلات و... علاقه مند میشود. بنابر این، در طی این سالها کانون توجه به سمت بیرون معطوف می شود و نگرش اصلی نگرش برون گرایی است. هشیاری در این دوره غالب میشود و هدف زندگی، رسیدن به اهداف فردی و ایجاد یک مکان امن و مناسب برای فرد در دنیاست.





میانسالی تا پیری: بین سنین 35 تا 40 سالگی آغاز میشود. در میانسالی مشکلات مربوط به سارکاری

زندگی معمولاً حل میشوند و به ثبات شخصیتی دست یافته میشود. طبق نظریه کارل یونگ قاعدتاً افراد در دوران میانسالی باید از نظر مالی تامین باشند و در کار، اجتماع و خانواده استقرار یافته باشند و از زندگی خود کام گرفته و در کمال آرامش زندگی کنند. اما این دوران با افسردگی و دگرگونی های بنیادی در شخصیت افراد همراه است. خود یونگ و بیمارانش در این دوران در دوران دردناکی گرفتار آمده اند. آنها از لحاظ روانی در دوران میانسالی (حدود چهل سالگی) دچار یاس، نومیدی، احساس بدبختی و بیکارگی کرده و همه بر این باورند که شور و هیجان سابق را دیگر در زندگی ندارند. اما دلیل دگرگونی و نومیدی از نظر یونگ در میانسالی چیست؟

پس از مطالعه نظریه رشد شخصیت یونگ به این نتیجه می رسیم که اصولاً میانسالها در برآوردن خواسته های زندگی موفق بوده اند. آنها برای کوشش ها و رفتارهای آماده ساز نیمه اول زندگی نیروی زیادی را بکار گرفته اند و در چهل سالگی این فعالیت ها و مبارزات پایان یافته اما آنها همچنان از نیروی عظیمی برخوردار هستند که جایی برای مصرف آنان ندارند. حال باید این نیرو را در جایگاه دیگری از زندگی بکار ببندند. به عقیده یونگ در نیمه اول زندگی کانون توجه و فعالیت افراد، جهان برون است ولی در نیمه دوم زندگی باید به جهان درونی ذهنی پرداخت که تا الان از آن غفلت شده است. به اعتقاد کارل یونگ افراد در نیمه اول زندگی بیشتر برون گرا هستند. آنها بیشتر بر هوشیاری، امور جسمانی و مادی تاکید دارند. اما از میانسالی به بعد درون گرا شده و به سمت امور معنوی، فلسفی و شهودی گرایش پیدا می کنند. ارزش هایی مانند پول، مقام و شهرت دیگر برای فرد میانسال جذابیت های قبلی را ندارد. اگر فرد ارزشهای تازه ای را برای خود کشف و تعریف نکند با شکست روحی مواجه خواهد شد. یونگ معتقد است امروزه با کم رنگ شدن دین، یافتن معنا در زندگی و ارزشهای معنوی دشوار شده است.





برداشت یونگ درباره ماهیت انسان:

یونگ به دیدگاه جبری معتقد نبود، ولی او قبول داشت که شخصیت ممکن است تا اندازه ای به وسیله تجربه های معین دوره کودکی و به وسیله کهن الگو هاتعیین شود. با وجود این، در نظام یونگ، فضای بیشتری برای اراده آزاد و خودانگیختگی وجود دارد، خودانگیختگی از کهن الگوی سایه به وجود می آید.

در مورد موضوع طبیعت و پرورش (وراثت و محیط)، یونگ دیدگاه میانه رو تری برمیگزیند. روند گرایش به سوی خودشکوفایی فطری است، ولی میتواند به وسیله تجربه و یادگیری تسهیل یا بازداری شود.

هدف شخصیت انسان از نظر یونگ، فردیت یافتگی یا تحقق یافتن خویشتن است. همچنین عقیده داشت که ما بیشتر تحت تاثیر تجربه های دوران میانسالی و امید ها و انتظارات آینده خود قرار می گیریم.

یونگ معتقد بود که هر کسی منحصر به فرد است. اما فقط در نیمه اول زندگی خود. هنگامی که در میانسالی، میزانی از فردیت یافتگی کسب می شود، شخصیتی در ما به وجود خواهد آمد که او آن را شخصیت همگانی نامید که در آن هیچ جنبه ای از شخصیت بر دیگری غلبه ای ندارد.

(یونگ آشکارانه آینده گر و غایت نگر است).





تکنیک های مورد استفاده:

تداعی کلمه، تحلیل نشانه، تحلیل رویا

تداعی کلمه: فرد بعد از شنیدن کلمه ای بلافاصله با کلمه ای دیگر پاسخ میدهد. یونگ ابتدا با یک فهرست 100 کلمه ای که خود انتخاب کرده بود و بر اساس آنها هیجانهایی را در فرد به وجود می آورد. او از این فن برای شناسایی عقده ها و همچنین به عنوان دروغ یاب در بیماران خود استفاده کرد.

تحلیل نشانه: بر نشانه هایی متمرکز است که توسط بیمار تجربه می شود و مبتنی بر تداعی های آزاد شخص نسبت به یک نشانه است.

تحلیل رویا: او بر این باور بود که رویا ها چیزی بیشتر از آرزو های ناهشیار هستند و برای آنها دو کارکرد را در نظر گرفت. نخست اینکه، رویا ها متوجه آینده هستند، یعنی به فرد در پیش بینی کردن تجارب و رویداد های آینده کمک می کنند. دوم، رویا ها به عنوان یک کارکرد جبرانی عمل می کنند، یعنی آنها از طریق مکانیسم جبران و رشد بیشتر هر ساختار روانی، بین تضاد های موجود در روان، تعادل به وجود می آورند.





تطابق فرهنگی و نقد نظریه:

رویکرد کاملاً پیچیده یونگ به مطالعه شخصیت، تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر رشته‌های روانپزشکی، تاریخ فرهنگی، اقتصاد و... داشته است و به طور کلی در جامعه علمی مورد تحسین فراوان بوده است.

با این حال انتقاداتی بر وی شده است، احتمالاً یکی از دلایل چنین موضوعی، به دشواری محض در خواندن و درک مفاهیم وی مربوط میشود.

انتقاد دیگری از یونگ به فقدان نظم دهی در نظریه او مربوط می‌شود. علاقه یونگ به پدیده‌های مرموز، مافوق طبیعی، عرفان و مذهب احتمالاً منشا اکثر انتقادهایی است که به نظریه او وارد آمده است.





نظریه شخصیت ادلر

غرایز: تلاش برای برتری یا کمال. ادلر مفهوم تلاش برای برتری را به عنوان واقعیت اساسی زندگی ما توصیف کرد.

اصول و فرضیه های اساسی:

اصول و فرضیه های ادلر بر اساس روانشناسی فردی بود. در این بخش به تعریف و توضیح مفاهیم مربوط به این اصول می پردازیم. به نظر ادلر «احساس حقارت» با «عقده حقارت» متفاوت است. انسان بودن یعنی «احساس حقارت» داشتن. همه انسان ها کم و بیش دارای «احساس حقارت» هستند و همین امر در طرز رفتار آنان تاثیر بسیاری می گذارد و باعث کوشش ها، جنب و جوش ها و پیشرفت ها می شود. «احساس حقارت» انسان را وامی دارد وضع خود را در مقابل طبیعت بهتر و مطمئن تر سازد. «احساس حقارت» از بدو تولد وجود دارد.

کودک برخلاف آنچه تصور می شود، به خوبی آگاه است که قدرت او برای مخالفت با بزرگترها کافی نیست و به همین جهت احساس می کند مقام او پایین تر از آنان است. همین احساس باعث رشد و پیشرفت او می شود؛ اما در مواردی که رشد و پیشرفت کودک به علت تربیت نادرست با مانع روبرو شود، «احساس حقارت» می تواند عمیق تر شده، به «عقده حقارت» تبدیل گردد.





این موضوع باید کاملاً روشن باشد که «احساس حقارت» برخلاف «عقده حقارت» انسان را وامیدار مسائل زندگی خود را با موفقیت حل کند؛ در حالی که «عقده حقارت» مانع موفقیت انسان در حل مسائل زندگی می شود. به نظر آدلر «عقده حقارت» از سه عامل می تواند به وجود آید: نقص عضوی، نازپروردگی و بی مهری پدر و مادر.

احساس حقارت: منبع تکاپوی انسان: حالت بهنجار و سالمی که در بین همه مردم مشترک و در واقع منبع تلاش انسان است.

جبران: انگیزه ای برای غلبه بر حقارت و تلاش برپا سطوح بالاتر رشد است.

عقده حقارت: این وضعیت هنگامی که فرد نتواند بر احساسات حقارت طبیعی خود غلبه کند، به وجود می آید.

عقده برتری: این وضعیت هنگامی که فرد برای غلبه بر احساس های حقارت طبیعی خود، بیش از حد از جبران استفاده می کند به وجود می آید.





برداشت ادلر از ماهیت انسان:

نظام آدلر تصویری امیدبخش و دلگرم کننده از ماهیت انسان به دست می دهد به اعتقاد بسیاری از صاحب نظران پادزهري است برای تصویر یاس آوری که فروید ترسیم نموده بود.

آدلر تصویری بسیار خوشبینانه از آدمی دارد. ما به وسیله نیرو های ناهشیاری که قادر به دیدن یا کنترل آنها باشیم به پیش رانده نمی شویم، بلکه خودمان این نیرو ها را شکل میدهیم و آنها را به شکلی خلاق به کار میگیریم تا یک سبک زندگی منحصر به فرد را پدید آوریم.

آدلر تصویری ساده از انسان ترسیم میکند. هر فرد یکتاست و دارای اراده آزاد و امکان گزینش نیز برای خلق خویشتن در او وجود دارد، هر چند جنبه هایی از سرشت آدمی ذاتی است. برای مثال، علاقه اجتماعی و تلاش برای کمال. اما این تجربه است که تعیین می کند که این زمینه های ذاتی چه نحو تحقق یابند. در دیدگاه آدلر، اثرات کودکی واجد اهمیت هستند، به ویژه ترتیب تولد و روابط با والدین. با این حال، ما قربانی تغییر ناپذیر این تجربه های نخستین نیستیم. مفهوم علاقه اجتماعی وی نشانگر اعتقاد او به این است که انسان ها می توانند برای پدید آوردن یک جامعه مطلوب اخلاقی و سالم با یکدیگر همکاری کنند.





تکنیک های مورد استفاده:

ترتیب تولد، خاطرات نخستین، رویاها

ترتیب تولد: فرزند اول

فرزند اول برای مدتی موقعیتی بی‌اهمیت و حسادت‌برانگیز دارد. معمولاً پدر و مادر از تولد فرزند اول خوشحالند و وقت و توجه زیادی را صرف او می‌کنند؛ در نتیجه این کودک تا زمانی که فرزند دوم به دنیا نیامده است، وجود شاد و ایمنی دارد. ناگهان با تولد فرزند دیگر، فرزند اول محبت پدر و مادرش را تقسیم شده می‌بیند. ممکن است فرزند اول تا مدتی سرکش و بدرفتار شود و حتی از خوردن یا خوابیدن خودداری کند. در این‌جا اگر والدین مقابله‌په‌مثل کنند، فرزند به تلافی پرداخته و از خواهر یا برادر خود متنفر خواهد شد.

آدلر معتقد بود که تمام فرزندان اول، ضربه تغییر جایگاه خود را در خانواده احساس می‌کنند، اما آنان که بیش از اندازه نازپرورده بار آمده‌اند، بیش‌تر لطمه می‌خورند. هم‌چنین میزان این لطمه، به سن فرزند اول بستگی دارد. به‌طور کلی هرچه فرزند اول بزرگ‌تر باشد، لطمه کم‌تری خواهد خورد.

آدلر دریافت که فرزندان اول، معمولاً به‌آسمت گذشته گرایش دارند، حسرت آن را می‌خورند و به آینده بدبین هستند. با این‌حال، فرزند اول بودن امتیازاتی هم دارد. وقتی کودکان بزرگ می‌شوند، فرزند اول اغلب نقش معلم، مربی، رهبر و ناظم را ایفا می‌کند؛ زیرا پدر و مادر از او انتظار دارند که به مراقبت از خواهر و برادرهای کوچک‌تر از خود بپردازد. این تجربه‌ها معمولاً به فرزند اول کمک می‌کنند که از لحاظ عقلانی، از بقیه فرزندان پخته‌تر شود.





فرزندان اول علاقه زیادی به حفظ کردن نظم و اقتدار دارند. آنان سازمان‌دهندگان خوب، آدم‌های باوجدان و وظیفه‌شناسی هستند و از لحاظ نگرش، خودکامه و محافظه‌کارند.

تحقیقات نشان می‌دهند که تعداد فرزندان اول در بین دانشجویان مقطع کارشناسی و تحصیلات تکمیلی، اعضای هیأت علمی دانشگاه‌ها و انسان‌های برجسته در دو حوزه علم و حکمت بیش‌تر است.

فرزند دوم

فرزند دوم نیز موقعیت بی‌اهمیتی دارد. او هرگز موضع قدرتمندی را که زمانی فرزند اول اشغال کرده بودند، تجربه نمی‌کند. حتی اگر فرزند دیگری به خانواده آورده شود، فرزند دوم احساس عزلی را که فرزند اول داشت، متحمل نخواهد شد. او از همان ابتدا خواهر یا برادر بزرگ‌تر را به‌عنوان پیش‌تاز می‌داند و همیشه سرمشقی از رقابت با او، می‌تواند فرزند دوم را که می‌آکوشند به فرزند اول برسد و حتی از او جلو بزنند، با انگیزه کند؛ هدفی که رشد زبانی و حرکتی را در فرزند دوم تحریک می‌کند.

برخی ویژگی‌های فرزندان دوم عبارتند از: رقابت‌جویی، خوش‌بین بودن در مورد آینده، جاه‌طلبی و...

فرزند آخر

فرزند آخر با ضربه عزل فرزند دیگری روبه‌آرو نخواهد شد و اغلب عزیزدردانه خانواده می‌شود. او به‌خاطر این‌که می‌آخواهد از خواهر یا برادرهای خود جلو بزنند، به‌طور معمول با سرعت زیادی رشد می‌کند. اگر فرزند آخر بیش‌از اندازه نازپرورده بار آید، معمولاً دچار درماندگی و وابستگی می‌شود.





تک آفرزند:

تک آفرزند هرگز جایگاه قدرت و برتری‌ای را که در خانواده دارد، از دست نمی‌دهد و همواره کانون توجه است.

تک‌آفرزندان که زمان بیش‌تری را با والدین می‌گذرانند، اغلب زود پخته می‌شوند و رفتارها و نگرش‌های بزرگ‌سالی را نشان می‌دهند. این کودکان در محیط‌های خارج از خانه که دیگر کانون توجه نیستند، هم‌چون مدرسه، باشگاه ورزشی و... دچار مشکلاتی می‌شوند.

خاطرات نخستین:

بنابر نظر آدلر، خاطرات نخستین بیمار، راهنمای بسیار عالی برای نمایان ساختن سبک زندگی اوست. سبک زندگی در چهار یا پنج سال نخست پدید می‌آید و آدلر دریافت که نخستین خاطرات مربوط به این دوره نشانگر سبک زندگی است که تداوم می‌یابد و ویژگی‌های بزرگسالی فرد را تعیین می‌نماید.

آدلر به این نکته دست یافت که فرق چندانی نمی‌کند که این خاطرات نخستین خیالپردازی باشند یا رویدادهای واقعی. در هر مورد، علاقه اولیه زندگی شخص حول این خاطرات می‌چرخد. خاطرات دوران کودکی ما، سبک زندگی ما را آشکار می‌سازند.

تحلیل رویا:

آدلر باور نداشت که رویاها موجب کامروایی امیال فرد یا آشکار شدن تعارض‌های عمیقاً نهفته وی میشوند،





بلکه برعکس معتقد بود که رویا ها با احساسهای فرد در مورد مشکلات جاری زندگی و آنچه او میخواهد یا دوست دارد در آن باره انجام دهد، پیوند دارند.

آدلر اعتقاد داشت که رویا ها پدید آورنده زمینه های احساس هستند. او در تایید این موضوع به این واقعیت اشاره میکرد که ما بسیاری از اوقات نمی توانیم رویداد های خاص یک رویا را به یاد بیاوریم، اما قادریم که خلق برخاسته از آن را به خاطر آوریم، ما ترسناک بودن یا زیبا بودن آن رویا را بیاد می آوریم، بی آنکه چیزی از جزئیات و مضمون آن در خاطر داشته باشیم. خلق های برخاسته از یک رویا فرد را می فریبند و عقل سلیم و منطق او را ضعیف می سازند. در خیال پردازی های رویا گونه (رویا های شبانه و روزانه) قادریم که بر دشوار ترین موانع چیره شویم و پیچیده ترین مشکلات را ساده سازیم و خلاصه اینکه هدف اساسی رویا ها عبارت است از کمک به فرد برای حل مشکلات حاضر. رویا ها روبه زمان حاضر و آینده دارند، روبه هدف ها و نه به تعارضهای گذشته.





تطابق فرهنگی و نقد نظریه:

نظریه شخصیت آدلر توسط بسیاری از افراد که از تصویر محکوم و مایوس کننده فروید رویگردان بودند به گرمی پذیرفته شد و تاثیر بسزایی در نظریه های دیگران روانشناسان گذاشته است.

کار آدلر با چنین نفوذ و اثری نمی تواند بدون انتقاد باشد. کبی از مواردی که از جانب فروید مطرح شد، این بود که روانشناسی آدلر بیش از اندازه ساده است. فروید در ایراد این انتقاد تنها نیست. نظریه آدلر بسیار ساده تر از دیدگاه های دیگر است، اما این نیت آگاهانه آدلر نیز بود. خود آدلر نوشت که: من چهل سال صرف کردم تا روانشناسی خویش را به شکلی ساده بیان کنم.

از انتقاد های دیگر اینکه نظریه آدلر بیش از اندازه به مشاهده های مبتنی بر عقل سلیم از زندگی روزانه متکی هستند.

پاره ای از منتقدان بیان می کنند که تفکر آدلر نظم و همسانی پیوسته نداشته است، و شکافها و پرسش های بی پاسخ فراوانی در نظریه او وجود دارد.





نظریه شخصیت هورنای

غرایز:

انسان به طور غریزی نیاز به ایمنی و ارضای نیازها دارد.

ساختار شخصیت:

هورنای با این نظر فروید که چند سال اول کودکی نقش اساسی در شکل‌گیری شخصیت بزرگسالی ایفا می‌کند، موافق بود.. اما در مورد نحوه شکل‌گیری شخصیت با او اختلاف نظر داشت. هورنای معتقد بود رشد شخصیت بیشتر به عوامل اجتماعی وابسته است تا عوامل زیستی. وی نه به مراحل رشد اعتقاد داشت و نه به تعارضهای اجتناب‌ناپذیر دوران کودکی. وی بر این باور بود که روابط اجتماعی کودک با والدین، نقش اصلی را در رشد شخصیت کودک ایفا میکند.





هورنای معتقد بود وجه مشخصه دوران کودکی دو نیاز است: نیاز به ایمنی و نیاز به ارضا. این نیازها سایقه‌های همگانی بوده و هر دو دارای اهمیت فوق العاده‌ای هستند. وی در نظریه‌اش، برای نیاز به ایمنی بیش از نیاز به ارضا که شامل برخی نیازهای فیزیولوژیکی اساسی ما هستند، اهمیت قایل شده است. آنچه به نظر هورنای اساسی است، یعنی آنچه در تعیین شخصیت نقش اساسی دارد، نیاز به ایمنی است که منظور از آن داشتن امنیت و رهایی از ترس است.

اصول و فرضیه‌های اساسی:

مفهوم بنیادی نظریه هورنای "اضطراب اساسی" است که به صورت "احساس جدایی و درماندگی کودک در دنیایی که بالقوه خصومت‌گر است" تعریف می‌کنند. به عقیده وی هر چیزی که رابطه مطمئن بین کودک و والدین را مختل کند می‌تواند اضطراب ایجاد کند.

بنابراین اضطراب اساسی مادرزادی نیست و تحت تاثیر عوامل محیطی و اجتماعی همچون نگرش سلطه‌گرانه، فقدان حمایت، فقدان محبت و رفتارهای متغیر می‌باشد. کودک درمانده در دنیای تهدید کننده در جستجوی امنیت خاطر است و تنها نیروی محرک رفتار انسان نیاز به سلامت، امنیت و رهایی از ترس است.





به نظر هورنای، شخصیت می‌تواند در سراسر عمر تغییر کند و هیچ چیز در رشد کودک کلیت ندارد. او بر شیوه رفتار والدین و پرستاران با کودک در حال رشد توجه می‌کند و بیان می‌دارد که هرگونه گرایش کودک نتیجه رفتارهای اطرافیان است و همه چیز به عوامل محیطی و اجتماعی وابسته است.

نیاز های روان رنجوری:

اضطراب اساسی، از رابطه والدین - کودک به وجود می‌آید. هنگامی که این اضطراب تولید شده توسط اجتماع یا محیط ظاهر می‌گردد کودک تعدادی از راهبردهای رفتاری را برای مقابله با احساس ناامنی و درماندگی در خود پرورش می‌دهد.

اگر هر یک از این راهبردهای رفتاری به صورت بخش تثبیت شده شخصیت او درآید یک نیاز روان رنجوری یا نوروپیک نامیده می‌شود که در واقع یک شیوه دفاع در برابر اضطراب است. او نیازهای روان رنجوری را در سه طبقه دسته‌بندی کرد:

۱. شخصیت تسلطگر: نیاز به حرکت به سوی مردم، نیاز به تایید و محبت و نیاز به مونس غالب از مشخصه این دسته است. حرکت به سوی مردم با قبول درماندگی و کوشش برای جلب محبت دیگران میسر می‌شود.





۲. شخصیت جداشده: دوری جستن از مردم، استقلال و کمال از جمله نیازهای اوست. دوری جستن از مردم مستلزم دور ماندن از دیگران و اجتناب از هرگونه موقعیت وابستگی است.

۳. شخصیت پرخاشگر: حرکت علیه مردم، ابراز نیاز برای رسیدن به قدرت، استثمار دیگران، کسب حیثیت، برخورداری از تحسین و پیشرفت از جمله نیازهای او به شمار می‌رود. لازمه حرکت بر علیه مردم خصومت، طغیان و پرخاشگری است.

خودپنداره آرمانی

خودپنداره آرمانی، تصویر غلطی از شخصیت آدمی را ارائه می‌دهد و مانند نقاب ناکامل و گمراه کننده‌ای است که مانع از آن می‌شود که افراد روان‌رنجور، خود واقعی‌اش را شناخته و آن را بپذیرند. روان‌رنجوران با زدن این نقاب بر چهره وجود تعارضات درونی خود را انکار کرده و خود را برتر از آن می‌بینند که واقعا هستند.





اضطراب:

اضطراب اساسی: ریشه روان رنجوری. اضطراب اساسی مفهوم بنیادی نظریه شخصیت هورنای محسوب میشود. اضطراب اساسی در فرد یک احساسی فراگیر است و نقش مهمی در تمامی ارتباط های فرد با دیگران، چه در حال و چه در آینده ایفا میکند. از دید هورنای افراد مبتلا به اضطراب اساسی، علی رغم اینکه اضطراب خود را به شکل های مختلف نشان می دهند، اما همگی حالت هیجانی کم و بیش یکسانی را تجربه می کنند. به این معنی که این افراد از زندگی در دنیایی که آن را خشم، پراز ظلم، تقلب و خیانت میدانند، احساس بی کسی، درماندگی، بی ارزشی و حقارت می کنند. لذا فرد به خصوص در دوران کودکی سعی میکند از خود دفاع کند.

مکانیسم های دفاعی: کسب محبت، سلطه پذیری، کسب قدرت

کسب محبت: اولین مکانیسم دفاعی است که فرد با تامین محبت از دیگران با خود می گوید: اگر مرا دوست داشته باشی، پس به من صدمه نمی زنی.





سلطه پذیری: فرد پیرو و مطیع خواسته های دیگران می شود.

کسب قدرت: فرد با کسب قدرت، احساس درماندگی خویش را جبران می کند و با دستیابی به موفقیت

و احساس برتری نسبت به دیگران احساس امنیت از دست رفته خود را باز می یابد.

برداشت هورنای از ماهیت انسان:

برداشت هورنای از ماهیت انسان همانند ادلر خوشبینانه تر از فروید است. شاید مهمترین دلیل خوش بینی هورنای از، این اعتقاد راسخ وی بود که نیرو های زیستی، انسان را به تعارض، اضطراب، روانرنجوری در شخصیت محکوم نمی کنند. به عقیده وی هر فرد دارای ویژگی های منحصر به خود را داراست و علت رفتار روانرنجوری آدمی را باید در نیرو های اجتماعی، یعنی، شرایطی که فرد در دوران کودکی آنها را تجربه کرده است، جست و جو کرد. هورنای همچنین مانن ادلر معتقد بود که انسان قادر است به طور ناهشیار شخصیت خود را شکل داده و یا تغییر دهد. همه مردم و همه جوامع قادرند در جهت بهتر شدن تغییر کنند.





تکنیک های مورد استفاده:

تداعی آزاد و تحلیل رویا (در مباحث قبلی توضیح داده شده است).

تطبیق فرهنگی و نقد نظریه:

با اینکه هورنای سهم بسزایی در روانشناسی داشته است، اما شهرت و آوازه وی هیچگاه به پای فروید، یونگ و ادلر نرسید. از طرف دیگر نظریه هورنای در بین عامه مردم به ویژه به علت ویژگی های شخصی خود او از اقبال زیادی برخوردار بوده است.

رشد فزاینده آگاهی نسبت به نقش زنان در دوره هورنای باعث شد تا کتاب های وی مورد توجه و علاقه خاص زنان و مردان قرار گیرد.

او در کارش به بعضی از جنبه های مهم روانکاوی فرویدی پشت کرد. پیروان فروید از مفهوم تحقق خویشتن وی شدیداً انتقاد کردند، چون معتقدند که شواهدی مبنی بر وجود این توانایی ارائه نشده و عمدتاً نتیجه یک اندیشه واهی و خیالی است تا شواهد علمی محض. پیروان فروید همچنین معتقدند که نظریه شخصیت هورنای انسجام و کلیت نظریه فروید را ندارد چون نظریه فروید بسیار دقیق و با ظرافت طراحی شده است.

انتقاد دیگر وارده این است که در نظریه او علی رغم تاکید فراوانش به عوامل اجتماعی و فرهنگی، از داده های پژوهشی جامعه شناسی و انسان شناسی خبری نیست.





ارتباط شی نظریه کوهات:

ساختار شخصیت:

هاینز کوهات بر تشکیل خود هسته ای تأکید دارد که وی آن را به صورت شالوده ای برای مستقل شدن ، قادر به ابتکار عمل و منسجم کردن آرزوها و آرمان ها توصیف می کند. خود هسته ای از روابطی شکل می گیرد که بین کودک و به اصطلاح اشیای خود در محیط برقرار می شوند. این اشیای خود افرادی هستند که نقش آنچنان مهمی در زندگی ما دارند که در کودکی باور می کنیم آن ها جزئی از خود ما هستند. معمولاً مادر شیء خود اصلی است . کوهات معتقد بود که نقش او این است که علاوه بر نیازهای جسمانی ، نیازهای روانی کودک را نیز ارضا کند. مادر برای انجام این کار باید مانند آئینه برای کودک عمل کند، به طوری که احساس بی همتایی ، اهمیت و عظمت را به او انعکاس می دهد. مادر با انجام این کار احساس غرور کودک را تأیید می کند که بخشی از خود هسته ای می شود، اگر مادر کودک را رد کند و بنابراین احساس بی اهمیتی (مثبت و منفی) به وسیله روابط اولیه کودک با این شیء خودپرورش خواهد داد. بدین ترتیب ، تمام جنبه های خود بزرگسال اصلی شکل می گیرند. کوهات دقت داشت تا به تداوم بین نظریه خود و نظریه فروید اشاره کند. او روانشناسی خود را به صورت اغراض از روان کاوی فروید در نظر نداشت بلکه آن را گسترش دیدگاه فروید می دانست.





اصول و فرضیه های اساسی:

کوهات روی انواع مختلف شخصیت های خودشیفته تمرکز می کند که از انعکاس و آرمانی کردن ناکافی شکل می گیرند. برای مثال، شخصیت های تشنه انعکاس مشتاق تحسین و قدردانی هستند. آن ها همواره نیاز دارند کانون توجه باشند. این افراد در تلاش سیری ناپذیر برای کسب توجه ، از رابطه ای به سراغ رابطه دیگر و از عملکردی به سراغ عملکرد دیگر می روند. شخصیت های تشنه آرمان همیشه در جستجوی کسانی هستند که بتوانند آن ها را به خاطر مقام و قدرتشان تحسین کنند، آن ها تا وقتی که بتوانند به کسی احترام بگذارند ، احساس ارزشمندی می کنند.

طبق دیدگاه روان شناسی خود کوهات، شخصیت های خودشیفته را نمی توان با روان کاوی کلاسیک درمان کرد که به موجب آن روان کاوبین صفحه سفید بودن و بالا بردن آگاهی از طریق تعبیرهای کلامی نوسان می کند. روان کاوی زمانی موفق است که بیماران بتوانند هیجان های خود نسبت به دیگران را به وسیله تجربیات انتقال به درمانگر فرافکنی کنند زیرا آن ها شخصاً خیلی دلمشغول هستند.



در روانشناسی خود کوهات ، نوع ایده آل هویت خود مستقل است ، که با عزت نفس و اعتماد به نفس  ص می شود. کسی که با داشتن این هویت احساس امنیت می کند ، نه شدیداً به دیگران وابسته است نه اینکه صرفاً کپی والدین است. از لحاظ رشد، وضعیت ایده آل برای کودکان این است که از طریق تعامل با والدین، هم نیاز ن ها به منعکس شدن (درک شدن و محترم شمرده شدن) و هم نیاز به آرمانی شدن برآورده شوند.

اضطراب:

در شیرخوارگی کودک می ترسد خوشی اولیه مادری – کودکی را از دست بدهد و برای نجات کمال گم شده به یکی از این سه روش متوسل می شود : 1_ خود بزرگ پندار 2 _ ایگوی همزاد یا دوقلویی و 3_ انگاره ی آرمانی از والدین .

مکانیسم های دفاعی:

1_ خود بزرگ پندار 2 _ ایگوی همزاد یا دوقلویی و 3_ انگاره ی آرمانی از والدین .





خودبزرگ پندار: خود بزرگ پندار موجب انتقال آئینه ای می شود که در آن بیمار می کوشد از طریق خود نمایی نمایشی، بارقه را در چشم روان کاو دریابد.

ایگوی همزاد: ایگوی همزاد منجر به انتقال دو قلویی می شود که در آن بیمار روان کاو را دوقلوی خود تصور می کند.

انگاره آرمانی والدین: انگاره ی آرمانی والدین منجر به انتقال آرمانی می شود. که بیمار احساس می کند در حضور وجود والای روان کاو، عزت نفسش تحکیم می شود.

ماهیت انسان از نظر کوهات:

ارتباطات انسان نه سائق های غریزی فطری اساس ماهیت و شخصیت انسان است. به عقیده کوهات، کودکان نه برای ارضای نیازهای جسمانی، بلکه برای برآورده ساختن نیازهای روانی، به مراقبت کنندگان بزرگسال احتیاج دارند. بزرگسالان هنگام رسیدگی به نیازهای جسمانی و روانی، طوری با کودکان رفتار می کنند که گویی آنها خودپنداره دارند. کودک از طریق فرایند تعامل توأم با همدلی، پاسخ های شی خود را به صورت غرور، گناه، شرم یا رشک، درون فکنی می کند.





تطبیق فرهنگی و نقد نظریه:

هاینز کوهات در سال ۱۹۷۱ با انتشار کتاب تحلیل خود، که مفهوم **خود** را جایگزین Ego کرد، شماری از روان کاوان را رنجاند. ولی در ایالات متحده آمریکا بسیار پر طرفدار بود.

پایان بخش اول





مقایسه نظریه های رفتاری

نظریه رفتارگرایی کلاسیک پاسخگر

رفتارگرایی مکتب و نگرشی است که از دیرباز در میان اندیشمندان و تحلیل‌گران و فیلسوفان رواج داشته است.

اما رواج گسترده روانشناسی رفتارگرا را می‌توان حاصل تلاشها و فعالیت‌های نسل جدیدی از دانشمندان رفتارگرا مانند جان بی واتسون، پاولوف و اسکینر دانست.

این محققان، ترجیح می‌دادند از شیوه‌های ذهنی و تحلیلی در شخصیت‌شناسی فاصله بگیرند و دقیقاً راجع به رفتار، یعنی همان چیزی که مستقیماً دیده می‌شود صحبت کنند.

طرفداران مکتب رفتاری معتقد بودند که نهایتاً همه چیز در قالب رفتار قابل مشاهده و سنجش است و رفتار را هم می‌توان با پاداش، تنبیه و شرطی‌سازی و مهندسی سایر عوامل محیطی، تغییر داد. در نگاه طرفداران این مکتب، یادگیری چیزی محسوب می‌شود که در نهایت به تغییر رفتار منتهی شود.



ساختار شخصیت:

به عقیده واتسون عوامل درونی در انسان هیچ تاثیری در شخصیت و رفتار و... فرد ندارند، و این محیط و عوامل بیرونی است که شخصیت افراد را تحت تاثیر خود قرار می دهد.

اصول و فرضیه های اساسی:

اگر چه واتسون، نقش داشته های اولیه و طبیعی موجودات را رد نمی کرد و می پذیرفت، اما بر این باور بود که نقش محیط در رشد و تربیت فرد، بسیار بیشتر از آن چیزی است که روانشناسان در نظر می گیرند.



دغدغهی جان و اتسون، پیش بینی و کنترل رفتار بود. او اگر چه ادعا نکرد که این هدف به صورت کامل و مطلق قابل دستیابی است، اما معتقد بود روانشناسی باید مسیر حرکت خود را بر این اساس انتخاب کند.

ماهیت انسان:

رفتارگرایان معتقدند که انسان هنگام تولد مانند لوحی سفید است. و این تجربه و تاثیرات محیط و افراد و.. هستند که باعث شکل گیری شخصیت و رفتار و.. او می شوند.

رفتارگرایی پاسخگر یا پاولفی:

اسکینر معتقد است که پاسخ هایی که پاولف مطالعه کرد بهترین مثال از پاسخگر هاست. پاسخگر ها پاسخ هایی هستند که به طور خودکار بوسیله یک محرک شناخته شده فرا خوانده میشوند.





نکته مهم در شرطی سازی پاسخگر(پاولفی):

در این نوع شرطی سازی محرک ها مقدم بر پاسخ ها هستند و به طور خودکار آنها را فرا می خوانند.

تکنیک های مورد استفاده:

شرطی سازی کلاسیک(واتسون) و شرطی سازی پاسخگر(پاولف) و شرطی سازی کنشگر(اسکینر).

نقد نظریه و تطابق فرهنگی:

از آنجا که رفتارگرایان تاثیر عوامل درونی، غریزه، اراده، ذهن، وراثت و.. را بی تاثیر می شمردند و هیچ اعتقادی به آنها نداشتند مورد انتقاد شدیدی قرار گرفته اند.





نظریه شناختی اجتماعی بندورا

ساختار شخصیت:

وجه مشخصه دیگر رویکرد بندورا و اسکینر، توجه نظریه بندورا به جنبه های درونی شخص. بندورا وجود متغیر های تاثیر گذار درونی را به کلی مردود نمی داند.

اصول و فرضیه های اساسی:

رویکرد بندورا رفتارگرایانه است و در پژوهش های خود بر مشاهده رفتار آزمودنی های انسان تمرکز داشت. او به بررسی تاثیر تقویت بیرونی در فرایندهای تفکر مانند اعتقادات، انتظارات و آموزش ها می پردازد. به عقیده بندورا شخص به جای اینکه مجبور باشد تقویت را شخصا تجربه کند، می تواند از طریق نوعی تقویت جانشینی، یعنی، با مشاهده رفتار دیگران و پیامد رفتارهای آنها نیز یاد بگیرد.





بندورا در مطالعات خود بر نقش سرمشق‌ها در شکل‌گیری رفتار تاکید کرده و به بررسی ویژگی‌هایی پخته است که در سرمشق‌گیری افراد مؤثرند. یافته‌های او نشان می‌دهد که به احتمال زیاد افراد از کسانی سرمشق می‌گیرند که از نظر سن و جنس شبیه آن‌ها باشند یا مسائلی شبیه به آن‌ها را حل کنند. همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد افراد تمایل دارند که تحت تاثیر سرمشق‌هایی قرار گیرند که از نظر منزلت و شخصیت دارای مقام بالایی باشند.

همچنین نوع رفتار نیز بر میزان تقلید تاثیر دارد. معمولاً رفتارهای ساده بیشتر از رفتارهای پیچیده و رفتارهای پر خاشگروانه نسبت به سایر رفتارها بیشتر تقلید می‌شوند. این امر به ویژه در کودکان بیشتر دیده می‌شود. در ضمن بندورا معتقد است که روان‌شناسی را نمی‌توان از یافته‌های پژوهش‌های اجتماعی جدا کرد و رفتار افراد را باید در موقعیت‌های اجتماعی و نه فردی مورد مطالعه قرار داد.

یکی دیگر از مفاهیم مهمی که بندورا بیان کرد کارآمدی است. از دید بندورا کارآمدی شخصی به معنی احساس عزت نفس یا ارزش شخصی است که فرد در مواجهه با مسائل زندگی در خود می‌یابد. افراد دارای کارآمدی شخصی بالا افرادی دارای پشتکار قوی، نمرات درسی بالا، دارای اهداف شخصی عالی و موفق هستند. در مقابل، افراد دارای کارآمدی شخصی پایین افرادی هستند که اعتماد به نفس پایین و ناامید که در مواجهه با مسائل تلاشی برای پیروزی انجام نمی‌دهند و معتقدند اوضاع تغییری نخواهد کرد.





الگوگیری مبنای یادگیری مشاهده ای:

این اندیشه که یادگیری می تواند از طریق مشاهده یا نمونه و مثال به جای تقویت مستقیم انجام گیرد بارزترین جنبه نظریه یادگیری اجتماعی بندورا است. از طریق الگوگیری، یعنی مشاهده کردن رفتار یک سرمشق یا الگو و بعد تکرار کردن رفتار، امکان اکتساب پاسخهایی فراهم می شود که هرگز قبلاً انجام یا نشان داده نشده اند.

ویژگی الگوها:

سن و جنس الگو نسبت به آزمودنی به عنوان مثال احتمال اینکه ما رفتار خود را شبیه رفتار فردی از جنس خود کنیم، بیشتر است، تا شخصی که از جنس مخالف باشد. یک الگوی بزرگسال احتمال تقلید بیشتری در یک کودک 4 ساله ایجاد می کند تا در یک نوجوان 16 ساله که در حال کشمکش برای کسب استقلال بزرگتر هاست. و اینکه میزان تقلید از الگوی زنده بیشتر از یک شخصیت کارتونی است.

ویژگی های مشاهده گران:

بعضی افراد به ویژه کسانی که اعتماد به نفس پایینی دارند، به مراتب احتمال بیشتری دارد که از رفتار یک الگو تقلید کنند تا کسانی که از نظر این ویژگی در سطح بالایی قرار دارند.





همچنین اشخاصی که در گذشته برای تقلید از رفتار کسی مورد تقویت قرار گرفته باشند، مثلاً شخصی که به عنوان **رفتار** به خاطر رفتار کردن به شکل مادرش پاداش یافته باشد، بیشتر مستعد قرار گرفتن تحت نفوذ الگوها قرار دارند.

پیامدهای پاداش بخش رفتار:

بندورا عقیده دارد که این پیامدها قادرند بر دو عامل زکر شده در فوق تاثیر گذارند. مثال، یک فرد دارای پایگاه اجتماعی بالا ممکن است باعث شود که شخص از رفتار به نمایش گذاشته شده او تقلید کند. اما اگر پیامدهای پاداش بخش کافی نباشد، آزمودنی رفتار را ادامه نداده و احتمال کمتری دارد که در آینده به وسیله آن الگو تحت تسلط قرار گیرد.

اضطراب

بندورا برای درمان هراسها، اختلالهای وسواسی فکری و عملی و بدکارکردیهای جنسی از درمان الگوگیری و سرمشق گیری استفاده میکرد. مثلاً برای درمان اضطراب حاصل از دندانپزشکی از سرمشق گیری، عمدتاً از طریق فیلم استفاده میکرد. بدین ترتیب که کودک یا فردی را که ترس از دندانپزشک و بیمارستان دارد، فیلمی در مورد بیمارستان و پزشکان برای او پخش میکند و بر اثر آن علی رغم اضطرابهای اولیه، به خوبی از عهده روبه رویی با همه شیوه های درمان برمی آید.





برداشت بندورا از ماهیت انسان:

در مورد جبرگرایی یا اراده آزاد اینگونه می گوید که مردم نه اشیای ناتوان و بی مقداری هستند که به وسیله نیرو و های محیطی کنترل شوند و نه عاملانی آزاد هستند که به هر چیزی که میخواهند تبدیل شوند و این دیدگاه را جبرگرایی متقابل می نامد. هم افراد و هم محیط آنها تعیین کننده های متقابل یکدیگرند.

بندورا به اهمیت تجربه های دوران کودکی معترف است و دیدگاه او این است که یادگیری دوران کودکی می تواند موثر تر از یادگیریهای باشد که در بزرگسالی انجام می شوند.

درباره موضوع طبیعت و پرورش (وراثت و محیط) نیز موضع بندورا روشن و صریح است. بیشتر رفتار های ما به استثنای بازتابهای اساسی، اکتسابی هستند، عوامل ژنتیکی نقش اندکی در رفتار دارند. اما بندورا معترف است که عوامل وراثتی از قبیل رشد جسمانی، سنخ بدنی و وضع ظاهری می تواند نوع تقویت هایی را که مردم، به ویژه در دوران کودکی دریافت می کنند، تحت تاثیر قرار دهد.





تکنیک های مورد استفاده:

سرمشق گیری، پرسشنامه های خودسنجی، آزمون

بندورا برای درمان بیماری ها بر جنبه های بیرونی اختلال و شیوه سرمشق گیری تاکید داشت.

به طور مثال او برای غلبه بر ترس کودک از مار، کودک را در شرایط امنی قرار داده و از

فاصله دور تصویر هم سن و سال او را که در حال بازی با مار کوچک و زیبایی است را به

کودک نشان می داد. سپس کودک را به تدریج به موضوع نزدیک می کرد تا در نهایت بتواند با

موضوع کنار بیاید.

روش درمانی بندورا در از بین بردن هراس از مار، فضای بسته، فضای باز و ارتفاع بسیار

مؤثر واقع شده است. همچنین روش او در معالجه اختلال های وسواس فکری - عملی،

مشکلات جنسی و برخی اضطراب ها بسیار مفید واقع شده است.





نقد نظریه و تطابق فرهنگی:

نظریه یادگیری اجتماعی بندورا، از سوی بسیاری از روانشناسان پژوهشی و متخصصان بالینی به عنوان یکی از هیجان انگیزترین و جامع ترین و بارورترین نوآوری ها برای مطالعه و درمان شخصیت در قرن بیستم تلقی شده است.

رویکرد یادگیری اجتماعی از برخی امتیازهای دیگر نیز برخوردار است. نخست اینکه قویا عینی و مستقیما مستعد روشهای پژوهش آزمایشگاهی دقیق است. ثانيا، یادگیری مشاهده ای و روشهای تغییر رفتار مشتق از آن، مستقیما مطابق با روح عملگرایی و کارکردی است که بیانگر بخش عمده روانشناسی آمریکایی است.

منتقدین این رویکرد اظهار می دارند که یادگیری اجتماعی، مانند رفتارگرایی افراطی تر اسکینر، تنها با جنبه های پیرامونی شخصیت، یعنی، رفتار آشکار شخص سروکار دارد. به عقیده آنها این تاکید بر رفتار آشکار، جنبه های ممتاز انسانی ما را نادیده می گیرد یا مورد غفلت قرار می دهد، یعنی نیروهای انگیزشی هشیار و ناهشیار ما را.

منتقدان دیگر به فرض متغیر های شناختی به وسیله بندورا پرداخته اند. رفتارگرایان افراطی (اسکینریها) اعتراض می کنند که چنین متغیر هایی برای تبیین رفتار یا تغییر دادن آنها لازم نیستند و اینکه نمیتوان به دقت با آنها آنگونه که در مورد رفتار صادق است، سروکار پیدا کرد.

منتقدان دیگر این اتهام را بر بندورا وارد می کنند که، نوشته های او درباره اینکه چگونه متغیر های شناختی بر رفتار اثر می کنند، روشن نیست.





نظریه یادگیری اجتماعی راتر

ساختار شخصیت:

راتر فرایندهای هشیار درونی را به طور جامع تری از بندورا بررسی می کند. او معتقد است که ما خود را به صورت موجوداتی آگاه درک می کنیم، قادریم بر تجربه های خود تاثیر بگذاریم و تصمیم هایی بگیریم تا زندگی خود را نظم بخشیم.

راتر در مطالعه شخصیت، روش تاریخیچه ای را برگزیده است؛ یعنی، به نظر او برای درک رفتار و شخصیت یک فرد، لازم است که گذشته او را مورد مطالعه قرار دهیم. همین طور اگر چه تمرکز او بر رویدادهای ذهنی است، وی نقش عوامل بیرونی را دست کم نمی گیرد. تقویت کننده های بیرونی به رفتار ما جهت می بخشد؛ زیرا ما برانگیخته می شویم تا برای به دست آوردن حداکثر تقویت مثبت و اجتناب از تنبیه، کوشش می کنیم. از این رو، در نظریه جولیان راتر تلاش بر این است که دو روند جدا گانه ولی مهم در پژوهش شخصیت، یعنی، نظریه های تقویت و نظریه های شناختی را در هم ادغام کنند. خود او روش خود را برحسب تعامل فرد با محیط معنی دار خود توصیف می کند.





اصول و فرضیه های اساسی:

نظریه یادگیری اجتماعی است که بر پایه چهار مفهوم اصلی بنا شده است. توان رفتاری، انتظار، ارزش تقویت و موقعیت های روانشناختی.

توان رفتاری: توان رفتار یعنی احتمال که در تمام رفتارهایی که می توانیم در یک موقعیت معین انتخاب کنیم و آن ها را نشان دهیم. یک رفتار یا پاسخ خاص داده خواهد شد.

گزینه یک رفتار دیگر بر پایه برداشت ذهنی ما از موفقیت قرار داد. بنابراین توان رفتار نه تنها تحت تأثیر موقعیت محرک قرار دارد، بلکه گزینه هشیار ما از این چهره های رفتاری موجود با در نظر گرفتن ادراک ذهنی ما از موقعیت نیز بر آن تأثیر دارند. دیدگاه راتر با دیدگاه اسکینر تفاوت دارد، در حالی که اسکینر به رویدادهای پرداخت که به صورت عینی قابل مشاهده باشند. توصیف راتر هم اعمال آشکار و هم اعمال ناآشکار را در بر دارد. اعمال ناآشکار، فرآیندهای شناختی درونی ما هستند، که نمی توانند به طور مستقیم مشاهده شوند. برای راتر فرآیندهای شناختی، دلیل تراشی، سرکوب، در نظر گرفتن چاره ها و برنامه ریزی را شامل می گردد. یعنی متغیرهایی که رفتارگرایان اسکینری آن ها را رفتار نمی دانند.





مفهوم توان رفتاری را تر، نسبی است. او می‌کوشد که احتمال وقوع یک رفتار خاص را در ارتباط با رفتارهای دیگر که فرد می‌تواند در آن موقعیت به نمایش بگذارد، پیش‌بینی کند. توان رفتاری نه فقط تحت تأثیر آنچه در بیرون است (رویدادهای محرک یا موقعیت بیرونی) قرار می‌گیرند، بلکه همچنین، به وسیله آنچه در درون است (انتخاب هشیار از میان رفتارهای مختلف بر مبنای درک ما از موقعیت) تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

انتظار: انتظار اشاره دارد به عقیده ما درباره اینکه اگر در یک موقعیت معین به شیوه معینی رفتار کنیم، می‌توانیم پاداشی را که به دنبال آن خواهد آمد، پیش‌بینی نماییم. با این عقیده یا این انتظار را بر حسب احتمال وقوع صفر تا ۱۰۰ در حد تقویت‌کننده تشکیل می‌دهیم. این درجه انتظار عمدتاً توسط دو عامل تعیین می‌شود.

یک عامل که بر انتظار تأثیر دارد، ماهیت تقویت پیشین برای رفتار کردن به شیوه ای معین در آن موقعیت است. آیا تقویت یک بار روی داده یا صدمبار؟ آیا دیروز روی داده یا یکسال پیش؟ و... بدین ترتیب انتظار تحت تأثیر تاریخچه تقویت ما قرار می‌گیرد.





عامل موثر دوم بر انتظار، میزان تعمیم از موقعیتهای تقویت مشابه (ولی نه یکسان) است. تا چه میزان تو رفتار در گذشته به موقعیت های دیگر انتقال خواهد یافت؟ مثلاً کسی که مسابقه دوی 100 متر را انجام داده، انتظار وی از پیروز شدن میتواند به وسیله تجربه موجود در این رویداد تعیین شود.

ارزش تقویت: به میزان ترجیح یک تقویت بر تقویت دیگر اطلاق میشود. ترجیح تقویت های مختلف از تجربه های ما در تداعی تقویت های فعلی که انتظارات ما برای تقویت های آینده از آنها برمی خیزد مشتق می شود.

اغلب مردم با فعالیت های مختلفی مواجه می شوند که مجبورند تا از میان آنها یکی را انتخاب کنند. معمولاً هر کدام از این فعالیت ها، نتایج متفاوتی دارند، بدین معنی که بر حسب پیامدشان دارای یک تقویت کننده متفاوت هستند. این که فرد کدام یک از این فعالیت ها را انتخاب می کند، بستگی به این دارد که کدام یک از این تقویت کننده ها را ترجیح می دهد؛ یعنی، به ارزش تقویت ذهنی خود بستگی دارد. همیشه ارزش هر تقویت در ارتباط با سایر تقویت کننده های قابل دسترسی است که دارای احتمالی برابر هستند، مشخص می شود.





موقعیت روان‌شناختی: چهارمین مفهوم اصلی نظریه یادگیری اجتماعی (نظریه جولیان رابرتس)

تعیین‌کننده‌های مهم رفتار است. راتر معتقد است که ما به طور مداوم به محیط بیرونی خود واکنش نشان می‌دهیم، به علاوه هر یک از محیط‌ها همواره دیگری را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ما نه تنها به محرک‌های بیرونی، بلکه به محرک‌های درونی نیز پاسخ می‌دهیم. این پیوستگی از سوی راتر موقعیت روان‌شناختی قلمداد شده است. زیرا ما به آن بر حسب ادراک‌های خود از محرک‌های بیرونی واکنش نشان می‌دهیم. راتر عقیده دارد که رفتار تنها از طریق دانش ما از موقعیت روان‌شناختی، می‌تواند پیش‌بینی شود، نه از طریق آنچه بعضی از نظریه پردازان شخصیت آن را هسته شخصیت می‌نامند. در روش هسته‌ای، پیش‌بینی رفتار، مبتنی بر فرض عناصر ثابت شخصیت نظیر انگیزه‌ها و خصایص است.

دو مفهوم گسترده و مهم دیگر این نظریه آزادی حرکت و کمترین سطح هدف است که به توضیح آنها می‌پردازیم.





آزادی حرکت

به درجه انتظاری اطلاق می‌شود که یک شخص برای به دست آوردن تقویت معینی به خاطر انجام رفتارهای خاص دارا است. یک انتظار بالا، منجر به آزادی حرکت زیاد می‌شود و یک انتظار پایین منجر به آزادی حرکت محدود، آزادی حرکت کم به حالت دفاعی داشتن مربوط می‌شود. وقتی آزادی حرکت ضعیف در برابر هدف والایی قرار داشته باشد، تعارض حاصل می‌شود و **می‌تواند** رفتارهای اجتنابی مختلفی ایجاد کند.

کمترین سطح هدف

به پایین‌ترین سطح تقویت بالقوه در یک موقعیت خاص که شخص آن را رضایت بخش تلقی می‌کند، اطلاق می‌شود. انتخاب سطح هدف غیرواقع بینانه می‌تواند برای سلامت عاطفی ما زیان آور باشد.





برداشت راتر از ماهیت انسان:

در مورد موضوع ارده آزاد و جبرگرایی، نظام راتر ظاهرا طرفدار اراده آزاد و انتخاب در عمل است، به ویژه برای افرادی که دارای مکان کنترل درونی هستند. از تاکید او روی اهمیت متغیرهای شناختی روشن میشود که راتر معتقد است انسان ها میتوانند تجربه های خود را تنظیم و هدایت کنند و رفتار های خود را برگزینند. ممکن است مردم تحت تاثیر متغیر های بیرونی باشند، اما آنان قادرند ماهیت و میزان این تاثیر را شکل دهند. راتر تاکید میکند که اکثر رفتارهای ما اکتسابی است. وی برای عوامل ژنتیکی اهمیت کمی قایل است. بیشتر، تربیت است که ما را هدایت می کند و نه طبیعت، یعنی تجربه، نه وراثت.

اگرچه راتر تجربه های یادگیری دوران کودکی را مهم می داند، ولی معتقد است که آن تجربه ها تعیین کننده شیوه هایی که ما باید بر اساس آن، در بقیه زندگی خود رفتار کنیم، نیستند.

شخصیت همواره در حال تغییر و رشد است و هنگامی که محیط تغییر می کند، ادراک ما نیز دستخوش تغییر می شود. راتر هیچگونه هدف لازم و غایی در زندگی را از قبیل خودشکوفایی مورد بحث قرار نداده است. ولی معتقد است همه رفتار های ما هدف مدار هستند. نظام راتر تصویری خوشبینانه به دست میدهد. ما قربانیان رویداد های بیرونی، توارث، تجربه های دوران کودکی نیستیم ما آزادیم تا رفتار فعلی خود و آینده خود را شکل دهیم.





تکنیک های مورد استفاده:

مصاحبه، آزمون های فرافکن مانند رورشاخ و اندریافت موضوع، آزمون جمله های ناتمام خود وی، مشاهده مستقیم رفتار، پرسشنامه های خودسنجی.

تطابق فرهنگی و نقد نظریه راتر:

نظریه یادگیری اجتماعی راتر، به تاکید بر روی تجربه های ذهنی و درونی، طرفداران پرشوری رد روانشناسی آمریکا به خود جلب کرده است.

تاکید روی متغیر های درونی از سوی بعضی روانشناسان به عنوان نقطه قوت و از سوی برخی دیگر نقطه ضعف است. منتقدان، مخصوصا کسانی که طرفدار متغیر های شناختی هستند معتقدند که راتر خیلی تند رفته است. به عقیده آنان موضع او آنچنان از رفتارگرایی ارتدوکس دور افتاده است که نمیتوان آن را دیگر یک رویکرد رفتارگرایی تلقی کرد. به علت میزان پذیرش متغیر های شناختی به وسیله راتر، قسمت عمده روش شناسی او بیش از حد ذهنی به نظر میرسد.





نظریه قدرت میشل فوکو

قدرت، یکی از عام ترین مفاهیم در علوم انسانی و اجتماعی است و شاید دلیل این عام بودن، حضور همیشگی اش در روابط اجتماعی و انسانی باشد. قدرت، ذاتی روابط اجتماعی است و جامعه به واسطه آن به سامان می شود. در نگرش سیاسی و فلسفی عمومی معاصر، قدرت همواره معادل حکومت تلقی می شود و حکومت، تنها صاحب امتیاز قدرت به حساب می آید و مردم فاقد آن هستند. بر پایه ی این نگرش، کشمکش اصلی در جوامع، تضاد بین فرادستان "صاحبان قدرت" و فرو دستان "افراد فاقد قدرت" می باشد، بنابراین، در این دیدگاه، چالش اصلی عبارت است از تلاش فرودستان در جهت به دست گرفتن تمام یا بخشی از قدرت و در پی آن رسیدن به رهایی و آزادی، اما فوکو این برداشت از قدرت را نوعی توهم می داند و اظهار می دارد، نباید قدرت را به عنوان امتیازی که تصاحب و تملک می شود در نظر گرفت، بلکه باید آن را به منزله ی شبکه ای از مناسبات دانست که همواره در حال گسترش و فعالیت است. فوکو، قدرت و مناسبات آن را در روابط میان شهروندان یا در مرز میان طبقات اجتماعی نمی بیند، بلکه آن را شبکه ای گسترده که تا اعماق جامعه پیش رفته است و همه ی افراد در این شبکه کم و بیش درگیرند، می داند، چه بالایی ها و چه پایینی ها! چه حاکمان و چه زیردستان، همگی در مسیر اعمال قدرزند.





اصول و فرضیه های اساسی:

قدرت جسم افراد را تغییر می دهد، کنترل می کند و می سازد. میشل فوکو، در خصوص مفهوم و چپستی قدرت، درک سلسله مراتبی ساده را رد می کند و معتقد است قدرت یک مفهوم ساده ابلاغی از بالا به پایین و دستوری نیست، بلکه در شبکه ای از روابط در هم پیچیده، ساری و جاری است. همان چیزی که ساختار جامعه را تعیین و آن را مشروع می کند. قدرت در این مفهوم ریشه در لایه های مختلف تعاملات اجتماعی و زبانی (مفاهیم) دارد. به عبارت دیگر اعمال قدرت به شکل یک بردار خطی رو به پایین اجرا نمی شود بلکه به اصطلاح در یک ظرف گفتمانی شکل می پذیرد و معنی می یابد. در اندیشه فوکو «مساله قدرت» در همه جا جاری است، در نسبت ها و اهمیت یافتن مناسبت ها، در روابط و تعاملات زبانی و کلامی میان افراد، طبقات و گروه های اجتماعی که به روش ها و منش های گوناگون ابراز می شود. و آن چه باعث باز تولید نظم موجود می شود، گره خورده با آن نظامی است که مجموعه مفاهیم را در خرد جمعی جامعه تولید می کند و مشروعیت می بخشد. تعریف میشل فوکو از قدرت به لحاظ نظری کمک و افری به جامعه شناسی جدید نموده است و این نکته ای است که نوشتار حاضر به طور مبسوط بدان پرداخته است.





نقد نظریه:

فوکو همواره در دو کفه ترازو قرار داشته است. دیدگاه اول به دلایل متفاوت به رد وی پرداخته است. دیدگاه دوم که درست در قطب مقابل و متضادی می باشد، به تحسین وی و سنت او پرداخته است.

جمع بندی:

در یک جمع بندی مختصر می توان گفت که فوکو در نظریه ی قدرت خویش می کوشد، نشان دهد که قدرت به هیچ رو طردگونه و آشکار تجلی نمی یابد، بلکه به صورت بسیار بغرنج و زیرکانه با کوچک ترین عنصر جامعه در تماس است. مهم تر از همه جسم افراد را تغییر می دهد، کنترل می کند و می سازد. نظریه ی قدرت وی همچنان می خواهد به ما بگوید: قدرتی که بی واسطه خود را با معرفت یکی می داند، خود پدیدآورنده ی معرفت است. قدرت از دیدگاه فوکو در جوامع مدرن چنان حضور همه جانبه دارد که در عین حال در برابر خویش مقاومت ایجاد می کند.

به هر حال، قدرت نزد فوکو چیزی نیست که در مالکیت دولت یا طبقه حاکم یا شخص حاکم باشد، بر عکس قدرت یک استراتژی است و نه یک نهاد یا یک ساختار. مراقبت و تنبیه میشل فوکو قدرت شبکه ای است که همه در آن گرفتارند و انسان ها و نهادها و ساختارها همه مجری آن اند. و این که از نظر فوکو هر جا قدرت هست، مقاومت هم هست زیرا لازمه ی قدرت مقاومت است و اگر مقاومتی نباشد قدرتی در کار نخواهد بود، بدین جهت که قدرت تنها بر افراد آزاد اعمال می شود و مقاومت و آزادی شرط وجود قدرت است.





نظریه های صفات

هانس آیزنک

تعریف شخصیت:

آیزنک در تحقیقات خود به چهار عامل در ساخت شخصیت تاکید میکند و اشاره به این موضوع دارد که شخصیت در سطح تیپ‌ها، دارای سه بُعد کلی است.

قلمرو شخصیت:

آیزنک نظریه عاملی خیلی شبیه به نظریه مک کری و کاستا به وجود آورد، ولی او اصولاً طبقه بندی خود را بر مبنای تحلیل عاملی و زیست شناسی استوار کرد و به جای پنج بعد شخصیت، فقط سه بعد (۱) برون گرایی/درون گرایی، (۲) روان رنجورخویی/استواری و (۳) روان پریش خویی/فراخود را به دست آورد.





برون گرایی و درونگرایی:

برون گرایان عمدتاً با صفات معاشرتی و تکانشگری مشخص می شوند، اما شوخ طبعی، سرزندگی، حاضر جوابی؛ خوش بینی، و صفات دیگری که بیانگر افرادی است که به خاطر ارتباط شان با دیگران تقویت می شوند نیز، آنها را مشخص می کند.

درون گرایان به وسیله صافت مخالف با صفات برون گرایان مشخص می شوند. آنها را می توان به صورت آرام، نا فعال، غیر معاشرتی، محتاط، خوددار، فکور، بدبین، صلح جو، هشیار و مقید توصیف کرد. با این حال از دیدگاه آیزنک تفاوت بین آن دو از نظر زیستی و ژنتیکی است.

آیزنک معتقد بود که علت اصلی این تفاوت به سطح برانگیختگی مغزی آنها، وضعیت فیزیولوژیکی که عمدتاً ارثی است مربوط می شود. چون برون گرایان سطح برانگیختگی مغزی پایین تر از درون گرایان دارند، آستانه حسی آنها بالاتر است و به تحریک حسی، واکنش کمتری نشان می دهند. درون گرایان با سطح برانگیختگی بالاتر مشخص می شوند و در نتیجه آستانه حسی پایین تر، به تحریک حسی واکنش بیشتری نشان می دهند. درون گرایان برای اینکه سطح مطلوب تحریک را حفظ کنند، چون ذاتاً آستانه حسی پایین تری دارند، از موقعیت هایی که موجب برانگیختگی خیلی زیاد می شوند، اجتناب می کنند. بنابراین درون گرایان از فعالیت هایی نظیر رویدادهای اجتماعی دیوانه وار و شلوغ، اسکی در شیب های تند، سقوط آزاد، ورزش های رقابتی و مواردی از این قبیل دوری می کنند.

چون برون گرایان به صورت فطری سطح برانگیختگی مغزی پایین دارند، برای اینکه سطح مطلوب تحریک را حفظ کنند، به سطح بالای تحریک حسی نیاز دارند. بنابراین برون گرایان به دفعات بیشتری در فعالیت های هیجان انگیز و تحریک کننده شرکت می کنند. آنها از فعالیت هایی چون کوهنوردی، قماربازی، رانندگی با سرعت زیاد؛ الکل و کشیدن ماری جوانا لذت می برند.





روان رنجور خویی و استواری:

دومین عامل برتر که آیزنک استخراج کرد، روان رنجور خویی/استواری (N) است. عامل N مولفه ارثی نیرومندی دارد. افرادی که در روان رنجور خویی نمره بالا می گیرند، اغلب واکنش هیجانی مفرط نشان می دهند و بعد از برانگیختگی هیجانی؛ به سختی به حالت طبیعی بر می گردند. آنها غالبا از نشانه های جسمانی مانند سردرد و کمر درد و مشکلات روانی مبهم نظیر نگرانی و اضطراب شاکی هستند. با این حال، روان رنجور خویی لزوماً به روان رنجوری به معنی مرسوم این اصطلاح اشاره ندارد. افراد می توانند در روان رنجور خویی نمره بالا بگیرند، ولی عاری از نشانه های روانی ناتوان کننده باشند.

آیزنک مدل بیماری پذیری ارثی-استرس را قبول داشت. او معتقد بود افرادی که در انتهای سالم مقیاس N قرار دارند، حتی در دوره های استرس شدید، توانایی مقاومت در برابر اختلال روان رنجور را دارند. چون روان رنجور خویی می تواند با نقاط مختلف در مقیاس برون گرایی ترکیب شود، هیچ نشانگان واحدی نمی تواند رفتار روان رنجور را توصیف کند. عوامل مستقل هستند؛ بدین معنی که مقیاس روان رنجور خویی نسبت به مقیاس برون گرایی، در زاویه راست قرار دارد (که بیانگر همبستگی صفر است). بنابراین چند نفر می توانند در مقیاس N نمره بالا بگیرند و با این حال بسته به درجه درون گرایی و برون گرایی شان، نشانه های کاملاً متفاوتی را آشکار سازند.





روان پریش خویی و فراخود:

مانند برون گرایی و درون گرایی، P عاملی دو قطبی است؛ به طوری که روان پریش خویی در یک قطب و فراخود در قطب دیگر است. افرادی که نمره P بالا می گیرند، معمولاً خودمحور، بی تفاوت، نامتعارف، تکانشی، متخاصم، سایکوپاتیک، مظنون، پرخاشگر و ضد اجتماعی هستند. افرادی که در روان پریش خویی نمره پایین می گیرند، گرایش دارند به اینکه نوع دوست؛ اجتماعی؛ همدل، دلسوز، یاری گر، همرنگ و متعارف باشند.

افرادی که در روان پریش خویی نمره بالا می گیرند و تحت استرس نیز قرار دارند، بیشتر احتمال دارد که دچار اختلال روانی شوند. مدل بیماری پذیری ارثی-استرس حکایت دارد افرادی که در P نمره بالا می گیرند از آنهایی که نمره پایین می گیرند، از لحاظ ژنتیکی نسبت به استرس آسیب پذیر تر هستند. روان پریش خویی/فراخود P از E و N مستقل است. نظر آیزنک در مورد شخصیت به ما امکان می دهد تا هرکسی را در فضایی که سه مختصات دارد، ترسیم کنیم.





بنیادهای زیستی و فرهنگی و تحول شخصیت:

به عقیده آیزنک، عوامل شخصیت P، E و N تعیین کننده های زیستی قدرتمندی دارند. او برآورد کرد که نزدیک به سه چهارم در هر بعد شخصیت می تواند با وراثت و یک چهارم با عوامل محیطی توجیه شود. در نظریه شخصیت آیزنک، روان پریش خویی، برون گرایی، و روان رنجور خویی هم شرایط پیشایند و هم پیامد دارند. شرایط پیشایند، عوامل زیستی و ژنتیکی هستند، در حالی که پیامدها، متغیرهای تجربه ای مانند تجربیات شرطی سازی، حساسیت و حافظه به علاوه رفتارهای اجتماعی نظیر تبهکاری، خلاقیت، آسیب روانی و رفتار جنسی را شامل می شوند.

P، E و N در وسط پیشروی پنج مرحله ای از DNA به رفتار اجتماعی قرار دارند، به طوری که میانجی های زیستی و شواهد تجربی، این سه بعد اصلی شخصیت را تثبیت می کنند. به عبارت دیگر، شخصیت تعیین کننده های ژنتیکی دارد که به طور غیر مستقیم میانجی های زیستی را شکل می دهند و این میانجی های زیستی به شکل گیری P، E و N کمک می کنند. این سه عامل به نوبه خود در انواع یادگیری های آزمایشگاهی و رفتارهای ضد اجتماعی مشارکت دارند.





شخصیت به عنوان یک سیستم پیچیده:

ابعاد شخصیتی آیزنک:

مدل شخصیت پیچیده آیزنک حکایت دارد که صفات روان سنجی P ، E و N می توانند با یکدیگر و با تعیین کننده های ژنتیکی، میانجی های زیستی و تحقیقات تجربی ترکیب شوند تا انواعی از رفتارهای اجتماعی از جمله آنهایی که در بیماری دخالت دارند را پیش بینی کنند.

* **شاخص E :** درونگرایی - برونگرایی

* **شاخص N :** ثبات / بی ثباتی احساسی و هیجانی (روان رنجورخویی و استواری)

* **شاخص P :** اجتماعی / ضد اجتماعی بودن یا سایکوتیک بودن (روان پریش خویی و فراخود)

پژوهش در شخصیت:

آیزنک در نخستین تحقیقات خود به دو بُعد اولی، یعنی E و N و سپس به P دست یافت.





ماهیت انسان در دیدگاه آیزنک:

نظریه آیزنک در رابطه با بعد جبرگرایی در برابر انتخاب آزاد، قدری به سمت جبرگرایی گرایش دارد. در رابطه با خوشبینی در برابر بد بینی، آیزنک قدری برجسته است؛ اما از نظر غایتمندی در برابر علیت، به سمت علیت گرایش دارد. رویکرد آیزنک در مورد مسئله عوامل تعیین کننده هشیار در برابر ناهشیار رفتار، به سمت تعیین کننده های ناهشیار گرایش دارد.

موضوع تاثیرات زیستی در برابر اجتماعی، شاید قدری شگفت آور باشد که بگوییم آیزنک خیلی زیاد طرفدار طبیعت و تربیت بود. در مورد بعد تفاوت های فردی در برابر شباهت ها، نظریه زیستی تا حدودی به سمت تفاوت های فردی گرایش دارد.

تکنیک های مورد استفاده:

تحلیل عاملی و روش آماری و پرسشنامه شخصیت





نقد نظریه و تطابق فرهنگی:

این نظریه از لحاظ تولید پژوهش بسیار بالا ارزیابی می شود. نظریه های صفت و عاملی از نظر ابطال پذیری متوسط تا بالا ارزیابی می شوند. سوم اینکه نظریه های صفت و عاملی از لحاظ توانایی سازمان دادن دانش، بالا ارزیابی می شوند.

چهارم اینکه، نظریه های زیستی از لحاظ توان هدایت کردن اقدامات کارورزان، نسبتاً پایین ارزیابی می شوند. نظریه آیزنک مدلی از همسانی است؛ ولی وقتی با مدل پنج عاملی مقایسه می شود، قدری ناهمسان است. آخرین ملاک نظریه مفید، ایجاز است. مدل شخصیت آیزنک توجه بسیار موجزی در مورد شخصیت ارائه می دهد.





نظریه کتل

تعریف شخصیت:

شخصیت چیزی است که امکان پیش بینی آنچه یک شخص در یک موقعیت معین انجام خواهد داد را فراهم می کند.

قلمرو شخصیت:

پس از حدود دو دهه پژوهش های جامع تحلیل عاملی، کتل شانزده صفت عمقی یا اساسی را مشخص کرد که به نظر او، قطعه های ساختمانی شخصیت را تشکیل می دهند. این عوامل شاید بیشتر از همه در شکلی که غالبا به کار می رود، شناخته شده اند یعنی در یک آزمون عینی شخصیت که به پرسشنامه شانزده عاملی شخصیت معروف است.





بنیادهای فرهنگی و زیستی و تحول شخصیت:

کتل ۱۶ صفت عمقی را به عنوان عوامل بنیادی شخصیت مشخص کرد در نظام کتل، صفات عمقی عناصر بنیادی شخصیت هستند.

وراثت در برخی صفات، نقش عمده ای را بازی می کند. برای مثال ۸۰ درصد هوش و ۸۰ درصد بزدلی در برابر بی باکی را می توان با عوامل ارثی توجیه کرد. کتل نتیجه گرفت که در مجموعه یک سوم شخصیت ما مبنای ژنتیکی دارد و دو سوم به وسیله تأثیرات اجتماعی و محیطی تعیین شده است.

شخصیت به عنوان یک سیستم پیچیده:

پیچیدگی روش تحلیل عاملی از جمله دلایلی هستند که نظریه او مقبولیت عام نیافته است. او از ناتوانی خود در قانع کردن سایر روانشناسان برای پذیرفتن منطق دیدگاه خویش آگاه بود و از رویکرد خود به عنوان تنها رویکردی که برای بررسی شخصیت ارزش دارد، دفاع کرد.





پژوهش در شخصیت:

کتل بیشتر به تحقیق دل سپرده بود تا به رویکردهای نظری در بررسی شخصیت و از اکثر نظریه های شخصیت انتقاد می کرد و معتقد بود که آنها پر از الفاظ و فاقد داده های کمی و کوشش برای اعتبار یابی آنها به صورت تجربی هستند. او در روش های تحقیق از سه شیوه بررسی شخصیت نام برد: دو متغیری، بالینی و چند متغیری. او به تاثیر نسبی وراثت و محیط بر شخصیت علاقه مند بود. کتل نتیجه گرفت که سه صفت عمقی عمدتاً توسط وراثت تعیین می شوند. این صفات عمقی عامل F (جدی در برابر بی خیال)، عامل I (واقع بین در برابر حساس) و عامل Q3 (مهار نشده در برابر مهار شده) هستند. سه صفت دیگر عمدتاً به وسیله تاثیرات محیطی تعیین می شوند: عامل E (سلطه جو در برابر سلطه پذیر)، عامل G (وظیفه شناس در برابر مصلحت آمیز) و عامل Q4 (آرمیده در برابر تنیده). کتل از آزمون ۱۶ PF برای مشخص کردن رابطه صفات شخصیت با ثبات زندگی زناشویی نیز استفاده کرد.





ماهیت انسان:

شخصیت چیزی است که پیش بینی کاری را که فرد در موقعیت خاصی انجام خواهد داد امکان پذیر می سازد. برای اینکه رفتار قابل پیش بینی محسوب شود، باید قانونمند و منظم باشد. برداشت کتل از ماهیت انسان خود انگیزگی کمی را می پذیرد. کتل در طرف جبرگرایی قرار دارد. کتل هیچ هدف یا ضروری را که بر رفتار حاکم باشد مطرح نکرد، نه ساقی برای خود شکوفایی که ما را به سمت آینده بکشاند، نه تعارض های روانی - جنسی که ما را از گذشته پیش براند. او به تاثیر رویدادهای اوایل زندگی توجه داشت اما معتقد نبود که نیرو های کودکی شخصیت را برای همیشه تعیین کرده باشند. او تاثیر طبیعت و تربیت را قبول داشت. در رابطه با موضوع بی همتایی - عمومیت موضع میانه ای داشت. واقعیت انتظارات کتل را تحقق نبخشید و سرانجام به این باور رسید که ماهیت انسان و جامعه پس رفته اند.





تکنیک های مورد استفاده:

سه شیوه بررسی شخصیت را شرح داده است: بررسی سوابق زندگی_ پرسشنامه_ آزمون و در روش های تحقیق از سه شیوه بررسی شخصیت نام برد: دو متغیری، بالینی و چند متغیری.

نقد نظریه:

منتقدان خاطر نشان می سازند که احتمال اینکه ذهنیت بر نتیجه تحلیل عاملی تاثیر بگذارد وجود دارد. این انتقاد از ضعف های فطری در نظریه کتل حکایت ندارد، بلکه امکان خطای ذهنی در رویکرد تحلیل عاملی وجود دارد. پیچیدگی روش تحلیل عاملی از جمله دلایلی هستند که نظریه او مقبولیت عام نیافته است. او از ناتوانی خود در قانع کردن سایر روان شناسان برای پذیرفتن منطق دیدگاه خویش آگاه بود و از رویکرد خود به عنوان تنها رویکردی که برای بررسی شخصیت ارزش دارد، دفاع کرد. او نه تنها پدر رویکرد صفت به شخصیت محسوب شده است، بلکه یکی از با نفوذترین روان شناسان قرن بیستم انگاشته می شود.





نظریه گوردون آلپورت

تعریف شخصیت:

شخصیت سازمانی پویایی از نظام های جسمی روانی در درون فرد است که رفتار و افکار ویژه او را تعیین می کند. منظور او از سازمان پویا این است که هرچند شخصیت به طور مداوم در حال تغییر و رشد است، با وجود این، رشدی سازمان یافته دارد. منظور از اصطلاح جسمی روانی این است که شخصیت آمیزه ای است از یک ذهن و یک بدن که هماهنگ با هم و به صورت یک واحد عمل می کنند. شخصیت نه تماما ذهنی است و نه به طور کامل زیست شناختی، بلکه ترکیبی است از هر دوی عوامل. سومین اصطلاح اصلی تعیین کردن است که منظور او از این اصطلاح این است که شخصیت از موجودیت واقعی برخوردار است و کار معینی را انجام می دهد. عبارت رفتار ها و افکار و بزه به این معنی است که هر چیزی که یک فرد انجام می دهد یا بدان می اندیشد، شاخص آن شخص است.

قلمرو شخصیت:

شخصیت را بیشتر مبتنی بر انگیزش، تعادل حیاتی، نیازها، انگیزه های فطری و... میداند.





بنیادهای زیستی، فرهنگی و تحول شخصیت:

برای حمایت از تاکید خود بر بی همتا بودن شخصیت فرد، اضهار داشت که ما هم وراثت و هم محیط خویش را منعکس می کنیم. وراثت مواد خام را برای شخصیت تامین می کند (هیکل، هوش، خلق و خو) که امکان دارد شرایط محیط ما آنها را شکل داده، گسترش دهد یا محدود کند. با این حال زمینه ژنتیکی ما مسئول بخش عمده ای از بی همتایی ماست. استعداد ژنتیکی ما با محیط اجتماعی ما تعامل می کند و نمی توان دو نفر را یافت که محیط دقیقا یکسانی داشته باشند، حتی دوقولوهای که باهم در یک خانه بزرگ شده اند. نتیجه قطعی، بی همتایی شخصیت است. شخصیت باید به مورد تکی نه یافته های میانگین در بین گروه ها بپردازد.

شخصیت به عنوان یک سیستم پیچیده:

شخصیت از دید آلپورت آمیزه ای از عوامل روانی و فیزیکی است و این دو عامل چنان پیوندی دارند که نمیتوان شخصیت را صرفا دارای ماهیت روانی یا فیزیکی دانست.

آلپورت شخصیت را مجزا یا ناپیوسته در نظر داشت. نه تنها هرکسی از دیگران مجزا و متمایز است، بلکه هر فرد بزرگسالی از گذشته خود جداست. امیال و بازتاب های زیستی ابتدایی، رفتار کودک را سوق می دهند در حالی که عملکرد فرد بزرگسال از نظر ماهیت، بیشتر روان شناختی است.





دو شخصیت وجود دارد: یکی برای کودکی و دیگری برای بزرگسالی. شخصیت بزرگسالی به وسیله تجربیات کودکی، مقید و محدود نمی شود. او بجای ناهشیار بر هشیار و بجای گذشته، بر حال و آینده تاکید داشت.

پژوهش در شخصیت:

آلپورت از روانشناسانی که اصرار داشتند روش های آزمایشی و همبستگی تنها روش های پژوهش موجه برای بررسی شخصیت هستند، انتقاد کرد. او معتقد بود که تمام جنبه های شخصیت را نمی توان با این روش ها آزمایش کرد. او همچنین با اجرا کردن روش هایی که برای افراد آشفته به کار می رفتند برای افرادی که از لحاظ هیجانی سالم هستند مخالف بود. از نظر آلپورت شخصیت از کودکی جدا می شود و مورد پژوهی را مفید نمی داند. آزمون های فرافکن ممکن است تصویر تحریف شده ای از شخصیت سالم در اختیارمان بگذارند. و اطلاعات مطمئن تر را می توان با درخواست کردن از افراد برای اینکه خودشان را توصیف کنند به دست آورد. آلپورت طرفدار رویکرد فرد نگر بود.





ماهیت انسان:

افراد بزرگسال سالم به تعارض های کودکی وابسته نیستند یا به وسیله آنها برانگیخته نمی شوند. نظریه او دیدگاهی خوشبینانه از بزرگسالان ارائه می دهد که بر زندگی خود کنترل هشیار دارند، در موقعیت های کنونی توجه منطقی می کنند، برای آینده برنامه ریزی می کنند و به طور فعال تشکیل هویت می دهند. درباره موضوع اراده آزاد در برابر جبرگرایی، موضع معتدلی داشت. در رابطه با موضوع طبیعت - تربیت معتقد بود که وراثت و محیط هر دو بر شخصیت تاثیر دارند. به بی همتایی هر فرد اعتقاد داشت. گرچه صفات مشترک مقداری عمومیت را در رفتار نشان می دهند. هدف اصلی و ضروری بر خلاف گفته فروید، افزایش دادن تنش است که ما را به جستجو کردن موقعیت ها و چالش های تازه ترغیب می کند. ما به هدف های نیاز داریم تا ما را برانگیخته کنند و سطح مطلوب تنش را در شخصیت نگه دارند.

تکنیک های مورد استفاده:

بیشتر از هر نظریه پرداز دیگری درباره روش های ارزیابی شخصیت نوشته است. او گفت شخصیت به قدری پیچیده است که برای ارزیابی آن باید از چندین روش موجه استفاده کنیم. او ۱۱ روش عمده را فهرست کرد:





تشخیص سرشتی و فیزیولوژیکی
موقعیت، عضویت و نقش فرهنگی
مدارک شخصی و مورد پژوهی ها
ارزیابی خود
تحلیل سلوک
ارزیابی ها
آزمون ها و مقیاس ها
شیوه های فرافکن
تحلیل عمیق
رفتار بیانگر

روش های اجمالی (ترکیب کردن اطلاعات از چندین منبع به صورت چکیده)

نقد و تطابق فرهنگی نظریه:

روش پژوهش فرد نگر او با تفکر رایج در روان شناسی امروزی مغایر است. تمرکز آلپورت بر بزرگسالان سالم نیز با موضعی که در آن زمان در روان شناسی رایج بود، که به افراد روان رنجور و روان پریش می پرداخت در تناقض بود. به سختی می توان مفاهیم آلپورت را به اصطلاحات و عملیاتی که مناسب روش آزمایش باشند تبدیل کرد. از مفهوم خود مختاری کارکردی انتقادهایی صورت گرفته است. چگونه یک انگیزه اصلی به انگیزه خود مختار تبدیل می شود.





تاکید آلپورت بر بی همتایی شخصیت به چالش کشیده شده است، زیرا او به قدری انحصاری روی فرد تمرکز کرده که تعمیم دادن از یک فرد به یک فرد دیگر غیر ممکن است. بسیاری از روان شناسان به سختی می توانند نظر آلپورت را درباره ناپیوستگی بین کودک و بزرگسال، حیوان و انسان، بهنجار و نابهنجار قبول کنند. رویکرد او به رشد شخصیت، تاکید بر بی همتایی، و تمرکز بر اهمیت هدف های در کار روان شناسان انسان گرا مانند کارل راجرز و آبراهام مزلو انعکاس یافته است.





نظریه پنج عاملی مک کری و کوستا

تعریف شخصیت:

شخصیت افراد به پنج بعد: روان رنجوری/برون گرایی/وظیفه شناسی/تطابق پذیری/گشودگی نسبت به پذیرش تجربیات تقسیم میکنند.

قلمرو شخصیت:

شخصیت هر فرد در قلمرو پنج بعد روان رنجوری/برون گرایی/وظیفه شناسی/تطابق پذیری/گشودگی نسبت به پذیرش تجربیات

روان رنجوری یا ثبات عاطفی: این بعد به توانایی فرد در تحمل استرس مربوط می شود. افراد با ویژگی روان رنجوری دارای ثبات عاطفی پایین اند. این افراد نگران، عصبی، مایوس و ناامید، دارای استرس، خجالتی، آسیب پذیر و شتاب زده هستند. افراد روان رنجور معمولاً در حال و هوای منفی در محیط کار خود داشته و عموماً نگرش منفی نسبت به کار خود دارند. ممکن است در تصمیم گیری های گروهی نفوذ هشیار کننده داشته باشند که این امر از طریق بیان جنبه های منفی اخذ شده صورت می گیرد.





برون گرایی: به خوشه ای از صفات اطلاق می گردد و آن درجه ای است که شخص پرانرژی، مادی، جسور، فعال، هیجان طلب و دارای شور و اشتیاق، دارای اعتماد به نفس و دارای احساسات مثبت است. افراد برون گرا تمایل به اجتماعی بودن، احساسی بودن و صمیمی بودن داشته و معمولاً با افراد متفاوت بهتر کنار می آیند.

وظیفه شناسی، وجدان یا دلسوزی: این بعدها معیار سنجش قابلیت اطمینان است. فرد با وجدان بالا، فردی شایسته، منظم، وظیفه شناس، هدف جو، دارای انضباط شخصی، وقت شناس و قابل اتکا می باشد. وظیفه شناسی در بسیاری از موقعیتهای سازمانی، مفید و همه تلقی شده و شاخص مناسبی برای پیشگویی عملکرد در بسیاری از مشاغل می باشد. چرا که تمایل این افراد برای دستیابی به موفقیت بیشتر است.

تطابق پذیری: به گرایش افراد به همسان بودن با دیگران ارتباط می یابد. افراد با ویژگی تطابق پذیری، قابل اعتماد، روراست، نوع دوست، مهربان و دارای خصیصه از خودگذشتگی، پیرو، متواضع و فروتن و خوش قلب هستند. افراد تطابق پذیر معمولاً هدایت کنندگان تیم ها می باشند. همچنین، آنها مناسب برای تدریس و امور روانشناسی، مشاوره، کارها و فعالیت های اجتماعی هستند.





باز بودن نسبت به تجربه، تجربه اندوز یا گشودگی: آخرین بعد، میزان علاقه افراد نسبت به تازگی و کسب تجربه های جدید را نشان می دهد. افراد با این ویژگی دارای قدرت تخیل، علاقه به جلوه هایهنری، کنجکاو نسبت به ایده های دیگران، با احساسات باز، داراری ایده و اقدام گر هستند. افرادی که گشودگی در پذیرفتن تجربیات دارند، برای مشاغلی که در آن ها تحول و تغییر زیاد روی می دهد و یا نیاز به نوآوری یا ریسک قابل ملاحظه ای دارند، می توانند مفید واقع شوند. برای مثال، کارآفرینان، معماران، عاملان تغییر در سازمان، هنرمندان و دانشمندان تئوری پرداز، عموماً در این ویژگی در سطح بالایی قرار دارند.

بنیادهای زیستی و فرهنگی و تحول شخصیت:

صفات شخصیت بیشتر متأثر از عوامل زیستی است تا محصول تجربه ی زندگی و شکوفایی تمایلات اساسی به وسیله محیط .





پژوهش در شخصیت:

مک کری: مطالعات زیادی در زمینه چگونگی ثبات شخصیت بر اساس سن و فرهنگ انجام داده است. و به همراه پل کوستا

در پرسشنامه شخصیتی پنج عاملی نئو اصلاحات و تجدید نظر هایی انجام داده است.

کوستا: تاکنون بیش از دویست مقاله تحقیقاتی با همدیگر یا با نویسندگان دیگر در علم روانشناسی ارائه داده

اند. و کوستا با انتشار چندین کتاب در مورد روانشناسی چهره ای مشهور در آمریکا می باشد.

ماهیت انسان:

شخصیت را به صورت طبقه ای و به پنج گروه صفات اصلی و متفاوت تقسیم میکنند.

تکنیک مورد استفاده:

پرسشنامه

نقد نظریه:

مورد پذیرش و قبول روانشناسان شخصیت قرار گرفته اند.





نظریه انسان‌گرایان و وجودگرایان

ابراهام مزلو

تعریف شخصیت:

شخصیت انسان مساوی است با اراده آزاد. نظریه شخصیت مزلو از شرح حال بیماران بالینی به دست نیامده، بلکه از پژوهش درباره بزرگسالان خلاق، مستقل، خود بسنده و خودشکופا حاصل شده است. او به این نتیجه رسید که همگی با مجموعه نیازهای غریزی یکسانی متولد شده ایم که ما را قادر می سازد رشد کنیم و استعدادهای خود را تحقق بخشیم.

قلمرو شخصیت:

مزلو سلسله مراتبی از ۵ نیاز فطری را معرفی کرد که رفتار انسان را برانگیخته و هدایت می کنند. این نیازها عبارتند از: نیازهای فیزیولوژیکی (غذا، آب، و میل جنسی)، نیاز به امنیت، نیازهای تعلق پذیری و محبت (دوست داشتن و دوست داشته شدن)، نیاز به احترام، و نیاز به خود شکوفایی.





نیازهای فیزیولوژیکی

اگر هنگام شنا کردن در زیر آب برای هوا تقلا کرده یا مدت طولانی بدون غذا مانده باشید، اگر تشنگی بر شما غلبه کند، متوجه می شوید که بدن شما دچار کمبود فیزیولوژیک شده است. هر نیاز دیگری مانند محبت و احترام در برابر این بی غذایی و بی اکسیژنی یا بی آبی یا هر نیاز دیگری چقدر بی اهمیت جلوه می کند. کسی که گرسنه است فقط برای غذا اشتیاق دارد. انسان تشنه توان عمل و یا فکر کردن ندارد و اگر دچار بی اکسیژنی شود تمام نیروی خود را به کار می گیرد تا زنده بماند.

نیاز فیزیولوژیکی، وضعیت زیستی کمبود را توصیف می کند. نیازهای فیزیولوژیکی به علت ایجاد کمبود در بافت و جریان خون روی می دهند و می توانند از کم آبی، محرومیت غذایی یا جراحت جسمانی ناشی شوند. اگر این نیازها نادیده گرفته شوند، به بدن صدمه وارد می شود.

نیاز هر گونه حالت در درون فرد است که برای زندگی، رشد و سلامت واجب و ضروری است. در صورتی که به نیازها رسیدگی شده و ارضا شوند سلامتی حفظ می شود و فرد فرصت دارد تا در مورد نیازهای سطح بالاتر تلاش کند. کسی که گرسنگی کشیده فقط برای غذا اشتیاق دارد، اما بعد از اینکه این نیاز بر آورده شده باشد، فرد دیگر به وسیله تحریک نمی شود. این نیاز دیگر رفتار را هدایت یا کنترل نمی کند. این حالت وضعیت اغلب افراد را در فرهنگ مرفه و صنعتی شده توصیف می کند. افراد طبقه متوسط به ندرت به فکر ارضا کردن نیازهای بقای خود هستند. در فرهنگ هایی که مردم به فکر نیازهای بنیادی برای زنده ماندن هستند، نیازهای فیزیولوژیکی به عنوان نیروی برانگیزنده تأثیر بیشتری بر فرد دارند چون نیازی که ارضا شده دیگر رفتار را برانگیخته نمی کند.





نیازهای ایمنی

مازلو معتقد بود که نیاز به امنیت و ایمنی برای کودکان و بزرگسالان روان رنجور مهم است. بزرگسالانی که از لحاظ هیجانی سالم هستند، معمولاً نیازهای ایمنی خود را ارضا کرده اند. در کودکان نیاز به ایمنی آشکارتر است چون وقتی امنیت آن ها مورد تهدید قرار می گیرد فوری واکنش نشان می دهند. افراد روان رنجور به طور وسواسی از موقعیت های جدید دوری می کنند.

نشانه آشکار دیگری از نیازهای ایمنی در کودکان ترجیح آن ها برای دنیایی منظم و قابل پیش بینی است. آزادی و آسان گیری خیلی زیاد به بی نظمی منجر می شود. این وضعیت احتمالاً اضطراب و ناامنی در کودکان به وجود می آورد زیرا امنیت آن ها تهدید می شود. مقداری آزادی باید به کودکان داده شود ولی فقط در محدوده توانایی آن ها برای کنار آمدن. این آزادی باید توأم با راهنمایی باشد زیرا کودکان هنوز قادر نیستند رفتار خود را هدایت کنند و پیامد های آن را درک نمایند.

خیلی از ما اوضاع قابل پیش بینی را به نامعلوم ترجیح می دهیم. نظم را به هرج و مرج ترجیح داده و برای همین برای آینده پس انداز می کنیم. به جای ریسک کردن سعی می کنیم در شغل امنی باقی بمانیم. گرچه بزرگسالان بهنجار نیازهای ایمنی خود را ارضا کرده اند ولی امکان دارد که این نیازها هنوز بر رفتار آنها تاثیر داشته باشند. برای همین افراد سعی می کنند راه های پیشگیری از عدم امنیت را انجام دهند، تا از زندگی قابل پیش بینی و قابل کنترل بهره مند شوند. اگر نیازهای فیزیولوژیکی و امنیت برآورده شود شخص در طلب نیازهای تعلق پذیری و محبت خواهد بود. نیازهای ایمنی برای بزرگسالان بهنجار به اندازه کودکان یا افراد روان رنجور نیروی بر انگیزنده نیستند.





نیازهای تعلق پذیری و محبت

اگر نیازهای فیزیولوژیکی و ایمنی ما به قدر کافی ارضا شده باشند، به نیازهای تعلق پذیری و محبت توجه می کنیم. این نیازها می توانند از طریق یک دوست، معشوق، همسر یا از طریق برقراری روابط اجتماعی ابراز شوند.

در جوامعی که به طور فزاینده ای تغییر می کنند، ارضا کردن نیاز به تعلق دشوارتر است. تعداد معدودی از افراد در محله هایی زندگی می کنند که در آن بزرگ شده و دوستان مدرسه خود را حفظ کرده اند. از آنجایی که افراد مدارس، مشاغل و جوامع خود را به طور مکرر عوض می کنند، امکان ریشه دواندن و پرورش دادن احساس تعلق پذیری برای آنها وجود ندارد. چون جوامع دائما در حال تغییر هستند، دیگر از دوستی های عمیق و لذت دوستی در یک محله خبری نیست. خیلی از افراد سعی می کنند نیاز به تعلق را به صورت های دیگر ارضا کنند، مثلا به گروه های مساجد، کلوپ ها، خدمت های داوطلبانه ملحق شوند و به این طریق نیاز به تعلق پذیری و محبت را ارضا کنند.

نیاز به محبت کردن و محبت دیدن را می توان از طریق برقراری روابط صمیمانه با دیگران ارضا کرد. مزلو محبت و عشق را با میل جنسی که نیازی فیزیولوژیکی است برابر ندانست ولی می دانست که میل جنسی یک راه برای ابراز نیاز به عشق و محبت است. او گفت ناکامی در ارضای نیاز به عشق و محبت، علت اصلی ناسازگاری هیجانی است.





نیاز به احترام

بعد از اینکه احساس کردیم دوستان دارند و احساس تعلق پذیری کردیم، در حالتی قرار می گیریم که دو نوع نیاز به احترام در ما به وجود می آید. ما نیاز داریم که به شکل احساس حرمت نفس برای خودمان ارزش و احترام قائل باشیم و در ضمن نیاز داریم که دیگران به شکل مقام، تایید یا موفقیت اجتماعی به ما احترام بگذارند. رضای نیاز به عزت نفس به ما امکان می دهد تا از توانمندی ها، ارزش و کفایت خودمان احساس اطمینان کنیم و این به ما کمک خواهد کرد تا در تمام جنبه های زندگی خود شایسته و ثمربخش باشیم. وقتی فاقد عزت نفس هستیم، احساس حقارت، عجز، و نومیدی کرده و از توانایی خود برای کنار آمدن چندان مطمئن نیستیم.

اگر تایید شویم احساس توانمندی در ما به وجود می آید و این همان راهی است که ما را برای انجام هرچه بهتر هدف راهنمایی می کند. اگر برای موفقیت اجتماعی ما ارزش قایل شوند، احساس پرشور تلاش در ما اوج می گیرد. بنابراین اگر فرد به نحوی بتواند نیاز به احترام را بر آورده کند می تواند قدم های موثری در جهت موفقیت بردارد و از لحاظ عاطفی هم ارضا شود.





نیاز به خودشکوفایی

بالاترین نیاز در سلسله مراتب مزلو شکوفایی است، که به تحقق یافتن حداکثر توانایی ها و استعداد های انسان بر می گردد. اگر کسی تمام نیاز های دیگر در سلسله مراتب نیاز ها را ارضا کرده باشد ولی شکوفانده نشده باشد، بی قرار ، ناکام و ناخشنود خواهد بود. مزلو چنین نوشت: موسیقی دان باید بنوازد ، نقاش باید نقاشی کند ، شاعر باید بسراید ... تا در نهایت آرامش درونی داشته باشد .

فرایند خودشکوفایی می تواند شکل های متعددی داشته باشد ولی هر کس، صرف نظر از شغل و تمایلات، می تواند توانایی های خود را به حداکثر برساند و به کاملترین رشد شخصیت دست یابد. خودشکوفایی به ستاره های بزرگ و خلاق و روشن فکر مانند، نقاشان و دانشمندان فیزیک نجومی محدود نمی شود. آنچه که اهمیت دارد تحقق بخشیدن استعدادهای در عالی ترین سطح ممکن است. مزلو این نکته را این طور بیان کرد: «یک سوپ درجه یک از یک نقاشی درجه دو خلاق تر است. آشپزی یا پدر و مادری یا ساختن یک خانه می تواند خلاق باشد».





بنیادهای زیستی، فرهنگی و تحول شخصیت:

مازلو این نیازها را مرتبط با غریزه نامید. منظور او این بود که آن ها عنصر ارثی دارند. با این حال، این نیازها می توانند تحت تاثیر یادگیری، انتظارات اجتماعی و ترس از عدم تایید قرار گیرند. با اینکه ما هنگام تولد به این نیازها مجهز هستیم، ولی رفتارهایی که برای ارضا کردن آن ها انجام می دهیم آموخته شده هستند و از این رو از فردی به فرد دیگر دستخوش تغییر هستند. این نیازها از قوی ترین به ضعیف ترین نیازها مرتب شده اند. برای اینکه نیاز های سطح بالا تاثیر گذار شوند، باید نیازهای سطح پایین حداقل تا اندازه ای ارضا شده باشند. برای مثال افراد گرسنه تمایلی به ارضا کردن نیاز به احترام ندارند. آن ها دل مشغول ارضا کردن نیاز فیزیولوژیکی به غذا هستند. باید نیاز های اولیه بر طرف شود تا شخص انگیزه برای برطرف کردن نیاز های سطح بالاتر را کسب کند .

پژوهش در شخصیت:

مزلو از مورد پژوهی یا روش های آزمایشی یا همبستگی استفاده نکرد. منتقدان ایراد گرفته اند که روش های او برای بررسی آزمودنی های خودشکופا دقیق و کنترل شده نبودند. مزلو برنامه کار خود را فقط تحقیقات راهنما نامید.

تحقیقات همبستگی. پرسشنامه جهت گیری شخصی وسیعا برای پژوهش همبستگی مورد استفاده قرار گرفته است.





سلسله مراتب نیازها. در تایید نظریه مزلو، بررسی زنان و مردان دانشجو معلوم کرد که ارضای های ایمنی، تعلق پذیری و احترام با روان رنجور خویی و افسردگی رابطه منفی دارد.

نیاز تعلق پذیری. این نیاز فقط می تواند از طریق معاشرت با دیگران، از آن مهمتر، پذیرفته شدن توسط دیگران برآورده شود.

عزت نفس. پژوهش، موضع مزلو را که اعلام می دارد افرادی که عزت نفس بالا دارند از حرمت نفس و اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند، تایید می کند. عزت نفس می تواند بر نگرش سیاسی و رفتار رای دادن تاثیر بگذارد.

ماهیت انسان:

برداشت مزلو از شخصیت، انسان گرا و خوشبینانه است. او بجای بیماری بر سلامت روان شناختی، به جای رکود بر رشد، به جای ضعفها و محدودیت ها بر فضیلت ها و استعدادها تمرکز کرد. ما می توانیم اراده آزاد خود را حتی با وجود عوامل زیستی و سرشتی منفی شکل دهیم. ما مسئول سطحی از رشد شخصیت هستیم که به آن می رسیم.





گرچه نیازهای سلسله مرتبی مزلو فطری هستند، ولی رفتارهایی که به وسیله آنها این نیازها را ارضا می کنیم، آموخته شده اند. شخصیت به وسیله تعامل وراثت و محیط، متغیرهای شخصی و موقعیتی تعیین می شود. او طرفدار بی همتایی شخصیت بود. انگیزش ها و نیازهای ما همگانی هستند ولی نحوه ای که این نیازها ارضا می شوند از فردی به فرد دیگر تفاوت دارد. حتی با وجود آنکه افراد خود شکوفا و بزرگی های مشترکی دارند، رفتار آنها همانند نیستند. خود شکوفایی به عنوان هدف اصلی و ضروری بیانگر اعتقاد مزلو به این است که در صورت فراهم بودن شرایط مناسب، می توانیم به بالاترین سطح عملکرد انسان برسیم.

او معتقد بود که ماهیت انسان ذاتا خوب، شایسته و مهربان است، ولی وجود شرارت را انکار نکرد. او معتقد بود که برخی افراد به قدری شرور هستند که نمی توان آنها را اصلاح کرد. شرارت صفت فطری نیست بلکه حاصل محیط نامناسب است.

تکنیک های مورد استفاده:

مصاحبه های عمقی، تداعی آزاد، آزمون های لکه های جوهر رورشاخ، آزمون اندریافت هنری موری.





تطابق فرهنگی و نقد نظریه:

انتقادهای از نظریه مازلو، بر روش های تحقیق او و فقدان داده هایی که نظریه او را به صورت آزمایشی تایید کنند تمرکز دارند. نمونه افراد به قدری کوچک است که نمی توان آن را به کل جمعیت تعمیم داد. روش مازلو بی ثبات و مبهم است. او توضیح نداد که چگونه نتایج آزمون را تعبیر یا مطالب زندگی نامه ای را تحلیل کرد. امکان دارد این توصیفات عملاً آرمان خود مازلو را از فرد سالم منعکس کنند. انتقاد دیگر بر این است که بر چه اساسی فرض شده که خودشکوفایی فطری است. چرا نمی تواند رفتار آموخته شده و حاصل ترکیب منحصر به فرد تجربیات کودکی باشد؟





کارل راجرز

اصول و فرضیه های اساسی:

راجرز خود آگاهی را به صورت پذیرش خود و واقعیت، و احساس مسئولیت در قبال خود تعریف کرد. سطح خودآگاهی فرد تنها عامل بسیار مهمی است که رفتار را پیش بینی می کند. راجرز معتقد بود که افراد با گرایش فطری به شکوفا کردن، حفظ کردن و بهبود بخشیدن خود برانگیخته می شوند. این کشش به سمت خود شکوفایی، بخشی از **گرایش شکوفایی** بزرگتر است که تمام نیازهای فیزیولوژیکی و روان شناختی را در بر می گیرد. گرایش شکوفایی با پرداختن به مقتضیات اساسی، مانند نیاز به غذا، آب و ایمنی به حفظ کردن ارگانیزم و زنده نگه داشتن آن خدمت می کند. گرایش شکوفایی در رحم آغاز می شود و با کمک به تمایز کردن اندام های بدن و رشد عملکرد فیزیولوژیکی، به رشد انسان کمک می کند. گرایش شکوفایی مسبب رشد است- رشد اندام ها و فرایند های بدن که به صورت ژنتیکی تعیین شده است - که دامنۀ آن از رشد جنین تا ظاهر شدن ویژگیهای جنسی ثانوی به هنگام بلوغ، گسترش دارد. این تغییرات که در ساخت ژن های ما برنامه ریزی شده اند، به وسیله گرایش شکوفایی به ثمر می رسند.

با اینکه تغییرات به صورت ژنتیکی تعیین شده اند، پیش روی به سمت رشد کامل، نه خودکار و نه بی زحمت است. گرایش به شکوفا شدن از میل به واپس روی، صرفاً به دلیل دشوار بودن فرایند رشد، نیرومندتر است.



فرایند حاکم در طول عمر، فرایند ارزش گذاری ارگانیزمی است. ما از طریق این فرایند، تمام تجربیات زندگی خود را از نظر اینکه چگونه به گرایش شکوفایی کمک می کند، ارزیابی می کنیم. تجربیاتی را که کمک کننده به شکوفایی می دانیم به صورت خوب و خوشایند ارزیابی می کنیم؛ یعنی برای آنها ارزش مثبت قایل می شویم.

تعریف شخصیت: درمان متمرکز بر شخص راجرز میتی بر این فرض است که مردم موجوداتی هشیار و منطقی هستند که به وسیله نیروهای ناهشیار یا تجربه های گذشته کنترل نمی شوند. شخصیت تنها از طریق دیدگاه خود شخص و بر مبنای تجربه های درونی و ذهنی او قابل درک است. هدف کلی ما خودشکوفایی است که تمایل نسبت به آن فطری است.

خودپنداره: خودپنداره تصویر ماست از آنچه هستیم، آنچه باید باشیم، آنچه می خواهیم باشیم.

بنیادهای زیستی و فرهنگی و تحول شخصیت:

نظریه راجرز بازتابی است از بعضی تجربه های دوران کودکی او، به ویژه تجربه هایی که مربوط به خود یا خویشتن خودمختار می شود، اتکا بر تجربه های شخصی، تاکید بر نیروهای بالقوه شکوفایی، و باور به این که مردم می توانند به طور هشیار خود را تغییر داده و اصلاح کنند. (تاثیر بیشتر محیط نسبت به وراثت)





پژوهش در شخصیت:

راجرز معتقد بود که مصاحبه فردمدار که بر خود سنجی های درمانجویان متکی هستند بیشتر از روشهای آزمایشی ارزش دارند. راجرز برای گردآوری اطلاعات درباره شخصیت از روش های آزمایشگاهی استفاده نکرد، ولی برای تایید و ثابت کردن مشاهدات بالینی خود از آنها استفاده کرد. او جلسات درمان را ضبط می کرد و از آنها فیلم می گرفت تا پژوهشگران را قادر سازد تعامل درمانجو - درمانگر را بررسی کنند. گاهی جلوه صورت یا لحن صدا بیشتر از کلمات، اطلاعات را بر ملا می سازند.

ماهیت انسان:

موضع راجرز اراده آزاد است. افراد کامل در آفریدن خودشان آزاد هستند. هیچ جنبه ای از شخصیت از پیش برای آنها تعیین نشده است. راجرز درباره موضوع طبیعت - تربیت، نقش محیط را مهم تر دانست. گرچه گرایش شکوفاشدن فطری است، ولی خود فرایند شکوفا شدن بیشتر تحت تاثیر نیروهای اجتماعی قرار دارد تا نیروهای زیستی. تجربیات کودکی تا اندازه ای بر رشد شخصیت تاثیر دارند. احساس های کنونی برای شخصیت ما، مهم تر از رویدادهای دوران کودکی ماست. هدف نهایی و ضروری زندگی، فرد کامل شدن است. ما به تعارض با خودمان یا جامعه خویش محکوم نیستیم. نگرش ما پیش رونده است نه پس رونده و به سمت رشد گرایش دارد نه رکود. افراد از طریق درمان فردمدار راجرز می توانند با استفاده از امکانات درونی خویش، انگیزه فطری برای شکوفایی، بر مشکلات غلبه کنند.





تکنیک های مورد استفاده:

راجرز برای ارزیابی شخصیت از آزمون روان شناختی استفاده نکرد و هیچ آزمونی را به وجود نیاورد. روان شناسان دیگر برای ارزیابی جنبه هایی از دنیای تجربی، چند آزمون ساخته اند. پرسشنامه تجربه و مقیاس تجربه کردن .

تطابق فرهنگی و نقد نظریه:

راجرز درمان فردمدار را با گوش کردن به گزارش های شخصی درمانجو انجام می داد. منتقدان راجرز را متهم می کنند به اینکه او عواملی را که درمانجو هشیار از آنها آگاه نبوده ولی می توانستند بر رفتار تاثیر بگذارند، نادیده گرفت. امکان دارد که افراد گزارش های تجربیات ذهنی خود را تحریف کنند، برخی رویدادها را سرکوب کنند و رویدادهای دیگر را از خود در آورند تا ماهیت واقعی خویش را مخفی کنند و خود انگاره آرمانی نشان دهند. روان درمانی فرد مدار راجرز فوراً محبوبیت یافت. آموزش روان کاوی سنتی به مدرک پزشکی و دوره طولانی تخصص نیاز داشت. این درمان در دنیای تجارت به عنوان روش آموزشی برای مدیران مورد استفاده قرار گرفته است. نظریه شخصیت او به خاطر تاکید آن بر خود پنداره، شهرت گسترده ای یافته است.





نظریه های شرقی

بودیسم

تعریف شخصیت:

تعریف از انسان: انسان از مجموعه افکارش ساخته شده است: "اگر رفتار کسی بر مبنای گفتار یا رفتار پلید باشد، درد و رنج به سراغ او خواهد آمد، همانطور که چرخ به دنبال پاهای گاوی که گاری را می کشد، می رود».

بشر به عنوان عالی ترین وجوددین بودایی اساسا دینی انسان گرا است که بشر را عالی ترین وجود لحاظ می کند. خدایی وجود ندارد، بنابراین بشر پایین تر از هیچ کس نیست. او خود موضوع محوری دین است. او خودش قادر است به مرتبه خدایی یعنی به مرتبه کمال برسد. هر چیزی در عالم ناپایدار و گذراست.





اصول و فرضیه های اساسی:

هسته مرکزی تعالیم این دین که منسوب به بودا می‌باشد، دانستن «چهار حقیقت برجسته» است:

۱. در جهان، درد و رنج وجود دارد؛ ۲. ریشه همه رنج‌ها، تمایلات و خواسته‌های نفسانی و دلبستگی انسان به زندگی است؛ ۳. این تمایلات و خواسته‌های نفسانی را می‌توان از میان برد؛ ۴. با ریشه‌کن کردن این تمایلات، می‌توان به بیچارگی و رنج پایان بخشید.

بخش مهم دیگر از تعالیم بودا که نشانگر راه‌هایی از این مشکلات و رسیدن به «روشن‌شدگی» است، به «راه‌های هشت‌گانه» شهرت دارد. این راه‌ها عبارتند از: فهم درست، بینش درست، سخن درست، رفتار درست، معاش درست، کوشش درست، تامل درست، تمرکز درست. انسان با اجرای این اصول، به نیروانه دست یافته، از چرخه تولد دیگر بار رهایی می‌یابد.

به باور بوداییان، قطع دلبستگی‌های مربوط به دنیا و عادات روزانه دنیوی انسان، در ترقی روحانی و معنوی وی نقش بسیار اساسی و مهم دارد؛ مراعات چگونگی سخن گفتن و نیز توجه به دیگر مسائل اخلاقی در طول سفر زیارتی نیز از اموری است که بوداییان آن را بر خود لازم می‌شمرند. طهارت جسمی، روزه‌داری و همچنین توجه و مراقبه برای یافتن حالت معنوی، از اموری است که معمولاً مورد توجه زائران قرار دارد.





بنیادهای زیستی، فرهنگی و تحول شخصیت:

دین بودایی وجود عنصر روحانی در انسان را انکار نمی کند، اما به وجود روحی ثابت و دائمی در بشر نیز معتقد نیست. در واقع، دین بودایی بر طبق نظریه گذرا بودن امور، به هیچ چیز دائمی معتقد نیست. هیچ چیز بیش از یک لحظه دوام ندارد. هر چیزی در حال تغییر است و بنابراین سؤال از وجود روح ثابت و دائمی در بشر بی معناست. آنچه روح نامیده می شود فقط جریان گذرای لحظه های اندیشه یا آگاهی است. با وجود این، لحظه های متفاوت آگاهی جدا از یکدیگر نیستند، بلکه در نوعی تداوم بی وقفه با یکدیگر پیوند دارند. هر لحظه بعدی مشروط و وابسته به لحظه قبلی است به طوری که تمام علایق و گرایشهای لحظه قبلی به لحظه بعدی منتقل می شود. این واقعیت، هویت وجودی انسان را حتی علی رغم صیورورت بی وقفه لحظه های آگاهی او توضیح می دهد. بدین ترتیب حتی در فقدان روح ابدی، بشر به یک معنا فناپذیر است. او کاملاً با مرگ جسمانی معدوم نمی شود. آخرین لحظه اندیشه در زندگی کنونی او با تمام علایق و گرایشهایش به زندگی به اصطلاح بعدی اش انتقال پیدا می کند و اولین لحظه اندیشه او را شکل می دهد.





ماهیت انسان:

اساساً انسان و زندگی او، سراپا شر است و انسان موجودی حقیر و شکست خورده است. او باید با مرارتها و ریاضت های زیاد راه ذلت و خواری را در پیش گیرد، تا از دست این شر مسلط نجات یابد و به رهایی برسد. بشر، آن گونه که اینجا و هم اکنون است، در گرداب رنج و آلام اسیر است. او در اسارت است و زندگی او مقید به هستی مشروط است. وضعیت فلاکت بار کنونی بشر نتیجه جهل و نادانی اوست. به دلیل فقدان معرفت واقعی به ماهیت موجودات او به دام جاذبه های دنیوی می افتد و این علت نقص و رنج و آلام اوست. آدمی به سبب وابستگی به دنیا اعمال خود را از روی خودپرستی انجام می دهد. چنین اعمالی که از سر دلبستگی انجام می گیرد بشر را به حیاتهایی پی در پی مقید می کند.

تطبیق فرهنگی و نقد نظریه:

آیین بودا به رغم این که دین نام گرفته است آیینی است الحادی؛ یعنی مفهومی به نام خدا (به عنوان خالق هستی) در قاموس این آیین وجود ندارد.

از سوی دیگر بودا بسیاری از سوالات را که مربوط به هستی شناسی و معرفت شناسی است، بدون پاسخ گذاشته است.





در مورد نیروانه می گفت حالتی است که به رنج جهان پایان می دهد و نوعی خاموشی است که از

دانش بیرون است. به هر حال او با این توجیه که کنجکاوی در مورد بسیاری از سوالات باعث اتلاف وقت و بیهودگی است، دیگران را مکرر به دوری از اندیشه ورزی فلسفی دعوت کرده و بحث و فحص را جایز نمی شمرد و اثبات این امور را به درک باطن سپرده است.

همین طور در نگاه بودا هیچ جوهر ثابت و پابرجایی در عالم وجود ندارد و همه چیز درتغییر و دگرگونی است. در کتب کهن بودیسم، «وجود» به صورت ناپایدار، بی جوهر و متغیر توصیف شده است. ولی این موضوع قبل از آن که عقلی و برهانی مطرح شود و با ترازوی استدلال به محک ارزیابی برود، برای اثبات آن از پشتوانه ای به نام مکاشفه و مشاهده درونی کمک گرفته شده است.

گزارش های تاریخی از بودا حکایت گر سکوت بودا در برابر سؤالات بنیادین در باب خلقت است. وقتی از امور متافیزیکی از بودا می پرسیدند؛ نظیر این که «آیا روح جدای از بدن است؟» «آیا روح بعد از مرگ باقی است؟» «آیا جهان حادث است یا قدیم؟»، «آیا کسی که به حقیقت رسیده دوباره بعد از مرگ به جهان بازخواهد گشت؟» پاسخ او فقط سکوت بود. این دسته از سؤالات که در کتاب های کهن بودایی به «پرسش های نامتعین» مشهورند؛ شامل زیربنایی ترین مسائل جهان بینی است که به ظاهر، بودا درباره آن ها قضاوتی نداشته است.





صوفیسم

دراویش و صوفیه فرقه های مختلفی دارند و نمی شود درباره همه آنها یکسان قضاوت کرد؛ طریقه تصوف تقریباً از قرن دوم به صورت یک مسلک معینی درآمد و تا قرن هفتم رو به تکامل بوده و قرنهای ۷ و ۸ اوج این مکتب است و از قرن نه تاکنون رو به نزول و انحطاط داشته . اگر نگوییم که تعریف تصوف غیرممکن است باید اعتراف کرد که بسیار مشکل است. در روشن شدن این مطلب کافی است که بدانیم که ابوالمنصور بغدادی حدود ۱۰۰۰ تعریف درباره تصوف جمع آوری کرده، (تاریخ تصوف، دکتر مهدیزاده، ص ۴) و علت این مطلب این است که در تصوف در طول تاریخ دگرگونی های بسیار زیادی حاصل شده که تصوف در اسلام از زهد ابتدائی شروع تا اوج عرفان که امروزه بعضی عرفان را تکامل یافته تصوف می دانند علاوه بر اینکه در هر دوره در تصوف فرقه های گوناگون که حتی گاه در مقابل هم بودند پیدا شده اند که همین مکاتب متعدد گاه متضاد نشان می دهد که تصوف واقعاً دارای چهارچوب منظم و قابل تعریف نیست و رد کردن آن بصورت مطلق و یا قبول کردنش بنحو مطلق درست نیست لهذا باید آراء و عقاید فرقه خاصی از صوفیه را که ما شخصاً با آن مواجه هستیم مورد شناخت قرار دهیم تا بتوانیم بصورت مستدل قبول یا رد کنیم.





یکی از ویژگیهای این فرقه که همه محققین به آن اعتراف کرده اند التقاطی بودن این مکتب است. بدین^۱ که مبانی خود را از ادیان و مذاهب و اندیشه های گوناگون مانند اسلام، مسیحیت، هندو، بودا، زردشت گرفته و از مزج اینها تصوف ایجاد شده که همین التقاطی بودن باعث ایجاد تضادهای در درون این مکتب شده، (جلوه حق، آیت الله مکارم شیرازی، ص ۲۴) و باعث شده که بعضی دعاوی آنها با عقل و بعضی با دین و بعضی با هر دو در تضاد باشد.

مسلکی است که با مذهب آمیخته است و طرفداران این مسلک عقیده دارند که در این طریقه بهترین راه برای رسیدن به حق می باشد و انسان پس از تأمل و تفکر و تجربه و مشاهده و سیر و سلوک می تواند به مقصود نهایی و مطلوب اصلی خود برسد.

یکی از مهمترین و ریشه دارترین عقاید صوفیان، عقیده وحدت وجود است که بیش تر پیروان این مسلک بدان معتقداند و تنها اندکی مخالف آن بوده اند.

مراد از وحدت وجود، یکی بودن وجود در عالم هستی است که عبارت است از وجود حق تعالی و سایر موجودات نمودی از وجود اویند، مانند دریا و امواج. امواج نمادی از دریایند و وجودی مستقل ندارند و در حقیقت چیزی جز دریا وجود ندارد.



از عقاید باطل این فرقه، نفی عالم خلق، نفی بهشت و دوزخ و بیهوده بودن دعوت پیامبران است. البته  به اعتقادات باطل دیگری نیز دارند؛ چنان که فرقه‌های مختلفی می‌باشند و هر فرقه عقاید باطل خاص خود را دارد، از قبیل اعتقاد به برداشته شدن تکلیف و اباحه ترک واجب و ارتکاب حرام و اباحه استفاده از آلات لهو، رقص و غنا در مجالس خود.

تطابق فرهنگی:

صوفیه از گمراهان و بدعت‌گذاران در دین به شمار می‌روند؛ از این رو، دوری گزیدن از آنان و برحذر داشتن مردم از نزدیک شدن و ارتباط با ایشان، واجب است؛ چنان که نشر افکار و اعتقادات و تکثیر کتب آنان که در بردارنده عقاید باطل‌شان می‌باشد، حرام است.

منبع: فرهنگ فقه مطابق مذهب اهل بیت علیهم‌السلام، زیر نظر آیت‌الله محمود هاشمی‌شاهرودی، ج ۵، ص ۱۱۳، برگرفته از مقاله

صوفیه.





اسلام

تعريف شخصيت:

شخصيت هر انسانی همان چیزی است که رفتار او را شکل و جهت می‌بخشد، شاید بتوان این را تعریفی کلی از شخصیت از دیدگاه قرآن به حساب آورد و فهمیدن این تعریف، فقط با درک عناصر تشکیل دهنده شخصیت از نظر قرآن ممکن است و این تعریف نشان می‌دهد که شخصیت دارای ساختاری منسجم و کلی است، ساختاری که در رفتار شخص تبلور پیدا می‌کند.

قلمرو شخصيت:

خداوند در آیه ۸۴ سوره مبارکه اسراء می‌فرماید: «قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَةٍ فَرَبِّكُمْ اَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ اَهْدٰى سَبِيْلًا» هر کس بر اساس طبیعت و نعمت خویش عمل می‌کند و پروردگار شما از همه کس به آنانی که راه بهتر یافته‌اند آگاه‌تر است»، این صریح‌ترین آیه قرآنی درباره وجود شخصیت در انسان است. در قلمرو شخصیت آدمی، عقل کانون فکر و اندیشه و آگاهی و بصیرت است و عقل به کمک حواس ظاهری با جهان خارج از ذهن ارتباط عملی برقرار می‌کند.





بنیادهای زیستی، فرهنگی و تحول شخصیت:

نقش وراثت و محیط در دیدگاه اسلام :

احادیث و روایات فراوانی وجود دارند که مبین این امر هستند حالات روانی جسمی والدین در بچه ها و فرزندان مؤثر است . در حدیثی از پیامبر اکرم (ص) آمده است : فضایل اخلاقی و سجایای انسانی ریشه اش از پاکی خانواده ها و وراثت سرچشمه می گیرد همچنین درتاثیر نقش محیط بر شخصیت ، قرآن و پیشوایان به نقش محیط زندگی و دوستان نزدیک در انسانها اشاره نموده اند و به پیروان خود دستور داده اند از آثار سوء آنها دوری کنند و از مصاحبت با اشخاص ناصالح دوری گزینند . در سوره نوح آیه 26-27 حضرت نوح به خداوند عرض کرد : خداوندا هیچ یک از کافرین را در روی زمین باقی مگذار و الا بندگان تو را گمراه می کنند و از خود جز افراد فاسد ، تبهکار و ناسپاس به جای نمی گذارند . در این آیات هم اثر محیط و هم اثر وراثت پذیرفته شده است زیرا گمراه کردن دیگران اثر محیط و به وجود آوردن افراد ناسپاس و مفسد اثر وراثت است . در نامه شماره 69 نهج البلاغه امام علی (ع) می فرماید : مبادا با افراد ناصالح دوستی نزدیک داشته باشید که فساد و تباهی آنها در شما اثرات سوء خواهد گذاشت . همچنین می فرمایند : اگر کسی را از جهت معنوی خوب شناختید و مذهب و اعتقادات او برای شما معلوم نشد ، رفقای نزدیک وی را ملاحظه نمایید ، چنانچه اهل تقوا باشند او هم اهل با تقواست و اگر دوستانش فاسد بودند بدانید او نیز بهره ای از دین ندارد .





با توجه به مسائل مطروحه فوق در اسلام به نقش هر دو عامل تاکید شده است و رای به برتری و تقدیم هیچکدام از آنها به دیگری داده نشده است بلکه هر دو بر شخصیت و رفتار انسان موثرند و در نهایت خود فرد است که دست به انتخاب و گزینش از بین دو مطلوب و یا نامطلوب می زند . جای تعجب نیست که در اسلام که تا چه حد بر اراده آزاد و اختیار انسان تاکید و به آن اعتقاد وجود دارد .

ماهیت انسان:

افزون بر این قرآن درباره ماهیت انسان و شیوه رفتار افراد، طوری نظر می دهد که در موجودیت چیزی به نام شخصیت جای تردید نمی ماند؛ زیرا قرآن انسان را دارای کشش های درونی فطری و نفسانی می داند که در ستیز با هم قرار دارند و از سویی افراد را در انتخاب ندای فطرت یا فریاد نفسانیات در برخورد با مظاهر زندگی، متفاوت و دارای انتخاب ویژه می داند.

روانشناسی اسلام، اغلب با نگرش فلسفی به مطالعه روند رشد تربیت و شخصیت انسانی می پردازد، مقصود از نگرش فلسفی در اینجا نگرش وسیع تر از تجربه است، یعنی همان طور که مشاهده و تجربه را در بر می گیرد، شامل منابع و ابزار دیگر شناخت هم می شود و همچنانکه شخصیت آدمی دارای سه بعد عقل، قلب و تن است، منابع شناخت انسان را حس، عقل، دل یا حواس ظاهری و تعقل انتزاعی و شهود باطنی تشکیل می دهد، لذا برای دریافت شناخت مطمئن تر و وسیع تر باید او را در هر سه نگرش به طور تلفیقی مطالعه کرد.





شخصیت بهنجار و سلامت روانی :

شخصیت بهنجار از نظر اسلام ، شخصیتی است که جسم و روح در آن متعادل باشند و نیازهای هر کدام ارضا شوند . انسانی که دارای شخصیت بهنجار است به جسم و سلامت و نیرومندی آن اهمیت می دهد و نیازهای آن را در حدودی که شرع مقدس روا می دارد برآورده می سازد و همزمان با آن به خدا ایمان می آورد . از نظر اسلام فردی که پیرو هوی نفس خودش باشد فردی نابهنجار است و نیز کسی که خواسته های جسمانی خود را سرکوب و مقهور کند و رهبانیت افراطی و ریاضت شدید دارد و تنها به ارضا نیازهای معنوی می پردازد شخصی نابهنجار است زیرا این گونه گرایشهای افراطی و تفریطی با فطرت انسان مخالف هستند به همین دلیل هیچ کدام از این دو گرایش به شکل گیری و تحقق ماهیت حقیقی انسان نمی انجامد .

ملاکهای سلامت روانی در اسلام از این قرارند :

- 1-خودآگاه و هشیار زیستن : انسان سالم پیوسته خودآگاه است .
- 2-شناخت واقعیت و پذیرش آن : انسان سالم با جهان درون و جهان برون خود ارتباطی مبتنی بر واقعیت و پذیرش آن دارد .





3- در حال زیستن : انسان هوشیار سالم اوقات خود را در حال می گذراند .

4- پویا و متکامل زیستن : انسان سالم در نظر اسلام انسانی پویاست .

5- در جمع زیستن : انسان سالمی که واقعیت ها را می شناسد در جمع زندگی می کند .

6- با خدا زیستن و ثواب بودن : انسان هوشیار و آگاه و پویا به طرف عالی ترین کمال هستی و عالی ترین حقیقت وجود یعنی حق و در واقع خداوند در حرکت است .





مراقبه ذن و یوگا

تعریف مراقبه یا مدیتیشن:

(Meditation) در لغت به معنی مراقبه است. روش مراقبه و یا تعمق باطنی و درون بینی را در سال ۱۹۷۰ برنر معرفی کرده در این روش فرد به تفکر در مورد شخصیت خود می‌پردازد و با این پرسش که من کیستم؟ مدت ها در گوشه‌ای می‌نشیند و درباره‌ی خود و زندگی خود به فکر فرو می‌رود. اخیراً نویسندگان غربی با الهام از مشرق زمین مراقبه را برای تمرین تمرکز و آرامش عمیق، برطرف کردن فشار روحی و تمرکز انرژی مورد توجه قرار داده‌اند. در مراقبه سیر تفکر در درون انسان همراه با یاد خدا انجام می‌پذیرد، زیرا یاد خدا به خود آگاهی روحی، منجر می‌شود. یعنی مراقبه را همراهی فکر و ذکر می‌دانند که برای دستیابی به سطوح عمیق‌تر هوشیاری و خودآگاهی روحی انجام می‌شود و معمولاً از طریق تکرار یک کلمه‌ی خاص به وجود می‌آید. به زعم دکتر بنسون

مراقبه مبتنی بر چهار عنصر اساسی یعنی: ۱. محیط آرام، ۲. تمرکز فکر بر یک موضوع شخصی، ۳. ذهنیت انفعالی ۴. حالت بدنی آرام، می‌باشد.





تفکر عمیق، تحت عناوین خلسه‌ی عمیق، مدیتیشن و یا تعمق باطنی و درونی و غور در باطن مورد توجه قرار گرفته است. خلسه‌ی عمیق به معنی منحصر کردن تمرکز حواس به درون است. مراقبه فرایندی است که ما را قادر می‌سازد تا به سطوح مختلف ذهن و حالت هوشیاری دسترسی پیدا کنیم. این حالت مانند کوک کردن یک ساز است برای نواختن. این روش به فرد این امکان را می‌دهد که زمینه یا حالتی درونی در خود خلق کند که در آن نه تنها طعم یک نیروی لذت بخش را می‌چشد، بلکه وارد یک نوع معرفت شهودی می‌شود. هدف غایی تمام روش‌های مراقبه کسب هوشیاری ناب می باشد.

مدعیان این روش می گویند تمرین مراقبه، ما را به سفر شگفت انگیز شکاف بین افکارمان می‌برد، در آنجا فایده‌های بسیاری از قبیل زندگی سالم‌تر و سرشار از آرامش بدون اضطراب، نگرانی و بدون خستگی وجود دارد. اما مهمی اینها فایده‌های حاشیه‌ای هستند و مهم‌ترین فایده برای مراقبه، ورود به شکاف بین افکار است.

روش های مراقبه:

برای مراقبه روش های مختلفی ارائه شده، یکی از آن روش‌ها روش مراقبه «جایا» است که یک استاد بزرگ هندی آن را بیان کرده است. «جایا» به معنی تکرار مداوم نام خدا است. با این روش مراقبه می توان در شکاف بین افکار ماند، البته برای مدتی.





در آیین بودایی هم روش بنیادی بودا شدن مراقبه است که در مکتب زن دو صورت برای آن طرح شده است. ۱. تتاگته که در آن ذهن آلوده نشده لازم است. ۲. مراقبه به روش اساتید بودایی که نیازمند هیچ تلاش عقلانی در جهت دستیابی به درک ناگهانی و بلافاصله‌ی بودا ذهن نیست. گرچه فرد در هر حالی می‌تواند مراقبه داشته باشد، اما طریق معمول مراقبه در حال چهار زانو می‌باشد. اوج مراقبه ممکن است تدریجی یا ناگهانی باشد و فرقه‌های مختلف در این مورد روش‌های مختلف دارند تا قوه خیال را پرورش دهند مثل سؤالات عجیب و غریب یا روش صاعقه که در آن از تنبیه و کتک زدن برای بیدار کردن استفاده می‌شود. (مقاله نگرش نقادانه به زن بودایی از دیدگاه توحید، مژگان سخایی، سایت پاسخگویی به مسایل دینی.)

مراقبه زن

اما درباره‌ی زن بودایی باید گفت شکل مه‌ایانه‌ی بودایی که عمدتاً در ژاپن یافت می‌شود در کشورهای غربی هم رو به رشد است. پیروان مکتب زن بر این باورند که وقتی از چیستی زن می‌پرسی در حقیقت از نفس خود می‌پرسی، زیرا زن به تو می‌گوید که نفس تو چیست و بیان می‌کند که آن موجود غیر مادی و دست‌نیافتنی است، از ویژگی‌های بارز زن بیان عبارت‌های متناقض است مثل، نیست هست، هست نیست، من تو هستم و تو من هستی... آموزه‌ها و تعالیم زن بر کلمات الهی و متون مقدس استوار نیست، بلکه به شکل خاصی و بیرون از تعالیم مقدس و از ذهن به ذهن است.





مراقبه یوگا

یوگا هم طریقی است باستانی برای شناخت و درک عمیق عملکرد جسم و ذهن که در قرن اخیر به دلیل اثرات غیر قابل انکار آن بر سلامت جسم و روان از استقبال جهانی برخوردار شده است. انجام تمرینات یوگا نیاز به امکانات و وسایل خاصی ندارد. البته یوگا به عنوان یکی از مکاتب عرفانی رایج در هند هم شمرده می‌شود که مبتنی بر آداب خویشتن داری و ورزش‌های بدنی است که دارای زیر مجموعه‌های مختلفی می‌باشد. اهدافی که در یوگا دنبال می‌شود عبارت است از داشتن اخلاق نیکو، آموختن قوانین اجتماعی و صلح و دوستی با دیگران و پاکسازی ذهن و ذهن ما دائماً در ترافیک افکار گوناگون و تصمیم‌ها و خواهش‌های شخصی به سر می‌برد، لذا برای اصلاح آن نیاز به مراقبه داریم.

نقد و بررسی

با بررسی مختصر درباره‌ی مراقبه و ذن و یوگا می‌توان این نتیجه را گرفت، اگرچه اینها تا حدی مفید واقع می‌شوند ولی قابل اطمینان و خالی از خطا نیستند، چون جهان هستی مجموعه‌ای به هم پیوسته است و قوانین حاکم بر نفس انسان بیرون از قوانین حاکم بر جهان تکوین نیست و قوانینی می‌تواند اطمینان بخش باشد که از منبع آگاه به جهان تکوین و تشریع نشأت گرفته باشد.





بنابراین دستوراتی که از سوی خداوند خالق تکوین توسط انبیای الهی بدست بشر رسیده قابل اعتماد است لذا انسان وقتی منبع قابل اطمینان دینی را در اختیار دارد باید برای تزکیه و تهذیب و انجام مراقبه و احساس آرامش درونی به چیزهایی عمل کند که توسط معصوم (ع) آورده شده اسیت. در عرفان اسلامی برترین ریاضت‌ها برای نفس و ایجاد حکومت الهی در کشور وجود که همان عمل و توجه به حلال و حرام و اطاعت مطلقه از مکتب اهل بیت (علیهم‌السلام) است، بیان شده است. چنان که حضرت علی (ع) که پدر عرفان اسلامی است، فرمودند: الشریعة ریاضة النفس (یعنی دین داشتن و متدین بودن بالاترین ریاضت‌ها می‌باشد)

بزرگان علم مانند ابن سینا نیز عبادت را ریاضت معرفی می‌کند و می‌گوید: به وسیله‌ی عبادت می‌توان قوای نفس را رام کرد تا در هنگام توجه به حضرت حق مزاحمت ایجاد نکنند، بلکه همراهی نمایند. و مراقبه شرعی این است که مراقب نفس باشیم و کشیک آن را بکشیم تا کرداری انجام دهد که سرمایه و توشه‌ای برای جهان آخرت باشد.

فهرست مطالب

بودیسم

نظریه های اسلامی

صوفیسم

ذن

بودیسم

- ❖ آیین بودا با بیش از ۳۷۰ میلیون پیرو، سومین دین بزرگ جهان است.
- ❖ لقب بودا در زبان سانسکریت به معنای فرد بیدار است. این عنوان برای هر شخصی که به روشنی رسیده، به کار می‌رود و به اولین بودا اختصاص ندارد.
- ❖ هسته مرکزی تعالیم این دین که منسوب به بودا می‌باشد، دانستن «چهار حقیقت برجسته» است:
 ۱. در جهان، درد و رنج وجود دارد. ۲. ریشه همه رنج‌ها، تمایلات و خواسته‌های نفسانی و دلبستگی انسان به زندگی است.
 ۳. این تمایلات و خواسته‌های نفسانی را می‌توان از میان برد. ۴. با ریشه‌کن کردن این تمایلات، می‌توان به بیچارگی و رنج پایان بخشید.
- ❖ بودیسم دارای فرقه‌های گوناگون است. فرقه‌های تیره واده (Theravada)، مهایانهو (Mahayana) و جریانه (Vajrayana) سه فرقه مهم این دین به شمار می‌آیند.



❖ اندیشه های اصلاحی بودا در مخالفت با تعصب های برهمنان بود و اختلافات طبقاتی را باطل می شمرد. تعالیم اخلاقی وی در مجموعه هایی مانند تری پیتکا یعنی سه سبد گرد آمده است .

❖ هشت قانون بزرگ بودا: 1. پرهیز از آزار جانداران 2. پرهیز از دزدی 3. پرهیز از بی عفتی 4. پرهیز از دروغ 5. پرهیز از مستی 6. پرهیز از بدگویی 7. پرهیز از خودخواهی 8. پرهیز از نادانی

❖ در این آیین اعتقاد بر این است که این دنیا آغاز و سرانجامی ندارد و به جای مجازات و پاداش اخروی تنها به کارما (بازگشت اعمال فرد به خود او) اعتقاد دارند. یعنی از نیکی به انسان نیکی میرسد و از بدی کردن بدی

❖ آنها معتقدند این دنیا بر قوانینی استوار است (مثل قانون کارما) و این قوانین در طبیعت هرگز نقض نمیشوند. به همین دلیل با قربانی کردن و دعا و ... به درگاه خدا را مردود و بی فایده میداند.



نظریه های اسلامی

- ❖ اسلام دوم دین بزرگ جهان با ۱ میلیارد و هشتصد میلیون پیرو است.
- ❖ ریشه کلمه اسلام به سَلَمَ باز می گردد که به معنای تسلیم شدن است. یعنی پیروان دین اسلام معتقدند که انسان ها باید تسلیم محض موجودی فراطبیعی که مهم ترین نام او الله است باشیم.
- ❖ اصول این دین توحید، معاد، نبوت، عدالت و امامت است. (در اصل بودن دو مورد آخر بین دو مذهب شیعه و سنی اختلاف نظر وجود دارد.)
- ❖ حال به بررسی اسلام از منظر روانشناسی می پردازیم:
- ✓ آدمی دو بعد مادی و معنوی دارد. نیاز های او نیز از همین دو بعد ناشی میشود.
- ✓ فطرت انسان، گرایش به نیکی دارد. محیط میتواند یا تاثیر بر بروز بیشتر این فطرت داشته باشد و یا به نادیده انگاشتن و چشم پوشی از این فطرت تائی بگذارد.



✓ ۱ تعیین کننده نهایی شخصیت یک فرد اراده اوست. (از جنبه به روانشناسی انسان گرا شباهت دارد.)

✓ انسان دارای فقر ذاتی است و نیاز به کمک گرفتن از موجودی فراتر دارد.

✓ انسان دارای ابزاری به نام عقل است که به او در جهت تشخیص درست از غلط و انتخاب راه درست زندگی کمک می کند. این عقل، عقل درونی خوانده میشود و به تنهایی برای رستگاری انسان کافی نمی باشد و انسان محتاج عقل بیرونی نیز می باشد که همان پیامبر و ائمه (در مذهب شیعه) اند.



صوفیسم

- ❖ تصوف فرقه ای است که دل جهان اسلام پدید آمده است و میتوان تاریخ شکل گیری آن را اواخر سده اول هجری قمری دانست.
- ❖ این فرقه به تزکیه نفس می پرداختند و این کار را با گوشه نشینی و زندگی در خانقاه ها و ریاضت کشی و رها کردن تعقات دنیوی می پرداختند.
- ❖ هدف از این کار ها وصول به حق و رسیدن به قرب الهی بود.
- ❖ بعضی ها به اشتباه صوفیسم و عرفان را یکی می دانند یا صوفیسم را عرفان عملی میدانند. صوفیسم یک فرقه است و عرفان یه طریقه فکری. مهم ترین اشتراک آنها هدف شان است یعنی وصول به حق. اما یک عارف لزوماً به گوشه نشینی و رها کردن زندگی روزمره خود نمیپردازد تا به خدا برسد. همانطور که مولوی شاعر عارف قرن ۷ گوشه نشینی و شیوه صوفی ها را نکوهش میکند. در نتیجه میتوان گفت شیوه های متفاوتی برای هدف مشترک دارند.
- ❖ این فرقه گاه در طول تاریخ از مسیر اصلی خود بیرون آمده و وارد عالم سیاست شده به عنوان مثال سلسله صفویه را شاه اسماعیل تاسیس کرد که نوه شیخ جنید از صوفیان سرشناس زمانه خود بود.



ذِن

- ❖ ذن مکتبی در آیین بوداست که در ژاپن پدید آمده است.
- ❖ معنای واژه ذن در بحر تفکر غوطه ور شدن است.
- ❖ ذن اعتقاد دارد که انسان باید همه چیز را بدون آنکه چیزی بد آنها بیفزاید یا از آنها کم نماید ، نگاه کند . یعنی اینکه همه چیز را بایستی بدون اینکه از خود ارزش بیشتر بدان بدهیم یا چیزی از ارزش آن کم نماییم نگاه کنیم . به عبارت دیگر انسان ذهن خود را بایستی چنان کند که عین واقعیت و حقیقت را ببیند و ارج و ارزش هایی را که بدان می چسبد ، دور بریزد .
- ❖ در مکتب "ذن" دور کردن افکاری که ذهن را به خود مشغول کرده و مانع تمرکز میشود ، اصل اساسی بشمار می آیند .



❖ این مکتب بر زیستن در زمان حال تاکید می ورزد. یعنی نگذاریم افکار مربوط به گذشته و آینده زندگی حال ما را تحت الشعاع قرار دهد. (این نگرش را می توان به گشتالت درمانی ویلیام جیمز تشبیه کرد).

❖ همچنین در این مکتب کار، تلاش، کوشش و حرکت امری ضروری شمرده میشود.



فهرست مطالب

روانشناسی شخصیت و سلامت

روانشناسی شخصیت و کار

روانشناسی شخصیت و سبک زندگی

روانشناسی شخصیت و سلامت

- * امروزه سلامتی را با این سه عنوان کلی تعریف و تبیین می کنند: بیمار نبودن، شادی، بهزیستی
 - * تحقیقات نشان داده برخی ویژگی های شخصیتی تأثیر بسزایی بر سلامت (بخصوص سلامت روانی) دارند.
 - * ۳ ویژگی شخصیتی که رابطه نزدیکی با سلامت دارد به شرح زیر است:
1. خوشبینی: حقیقات متعدد نشان داده اند خوشبینی و امیدواری با سلامت روانی بیشتر همراه است. به عنوان نمونه تایلر و همکارانش دریافتند زنانی که خوشبینی بالایی دارند کمتر دچار افسردگی پس از زایمان می گردند. همچنین برخی از تحقیقات از تأثیر خوشبینی بر سلامت جسمی نیز خبر داده است. برای نمونه کارلس با انجام تحقیقی بر روی زنان با سرطان پستان دریافت که بین میزان خوشبینی و امیدواری گذشته آنان با بهبودی یا وخیم شدن بیماری رابطه دارد. اگرچه برخی از روانشناسان تنها به تأثیر خوشبینی بر شخصیت به معنای تبیین مثبت رویدادهای منفی گذشته اعتقاد دارد نه به معنای انتظار رویدادهای خوب و مطلوب در آینده. آنها میگویند افرادی که علت رویدادهای منفی گذشته را در عوامل بیرونی جست وجو می کنند سلامت بیشتری دارند.
 2. برونگرایی: مطالعات نشان می دهند درونگراها در مقایسه با برونگراها نسبت به درد حساسترند، زودتر خسته می شوند.
 3. وظیفه شناسی: تحقیقات رابطه مستقیم وظیفه شناسی و پشتکار را نشان داده است. افرادی که وظیفه شناسی کمتری دارند اگرچه در لحظه شادترند ولی در بلند مدت به علت اینکه موفقیت کمتری در زندگی کسب می کنند، معمولاً عزت نفس پایین تری دارند و احتمال افسردگی در آنها بیشتر است.



روانشناسی شخصیت و کار

- * بی شک نمیتوان اهمیت ویژگی های شخصیتی فرد را در موفقیت او در یک شغل خاص نادیده گرفت. به عنوان مثال یک فرد که تصمیمات احساسی می گیرد نمیتواند قاضی خوبی باشد یا شخصی که تاثیرگذاری پایینی دارد نمیتواند مدیر موفق باشد.
- * جان هالند که از روانشناسان صاحب نظر در این زمینه است در این زمینه شخصیت افراد را به ۶ تیپ سنت گرا، اجتماعی، واقع گرا، هنری، واقع گرا، سودگرا و کاوشگر تقسیم می کند. شغل ها مناسب هر تیپ شخصیتی بدین صورت است:
- ۱. سنت گرا: حسابدار، مدیر شرکت ، مسئول بایگانی ۲. اجتماعی: مددکار اجتماعی ، روان شناسی بالینی، معلم ، مشاور
- ۳. هنری: نقاش، موسیقی دان، نویسنده ، تزئیناتی ۴. واقع گرا: کشاورز، متصدی دستگاه، مکانیک
- ۵. سودگرا: وکیل ، مسئول بنگاه، معمار، مدیر سازمان کوچک ۶. کاوشگر: اقتصاد دان، زیست شناس، ریاضی دان، گزارشگر
- * به نظر هالند رضایت شغلی، میزان سازش بین نوع شخصیت و محیط شغلی است. هر چه میزان بین این دو بیشتر باشد رضایت شغلی بیشتر است.
- * امروزه بسیاری از گزینش های استخدامی، علاوه بر مدرک و مهارت به شخصیت فرد نیز توجه می کنند.

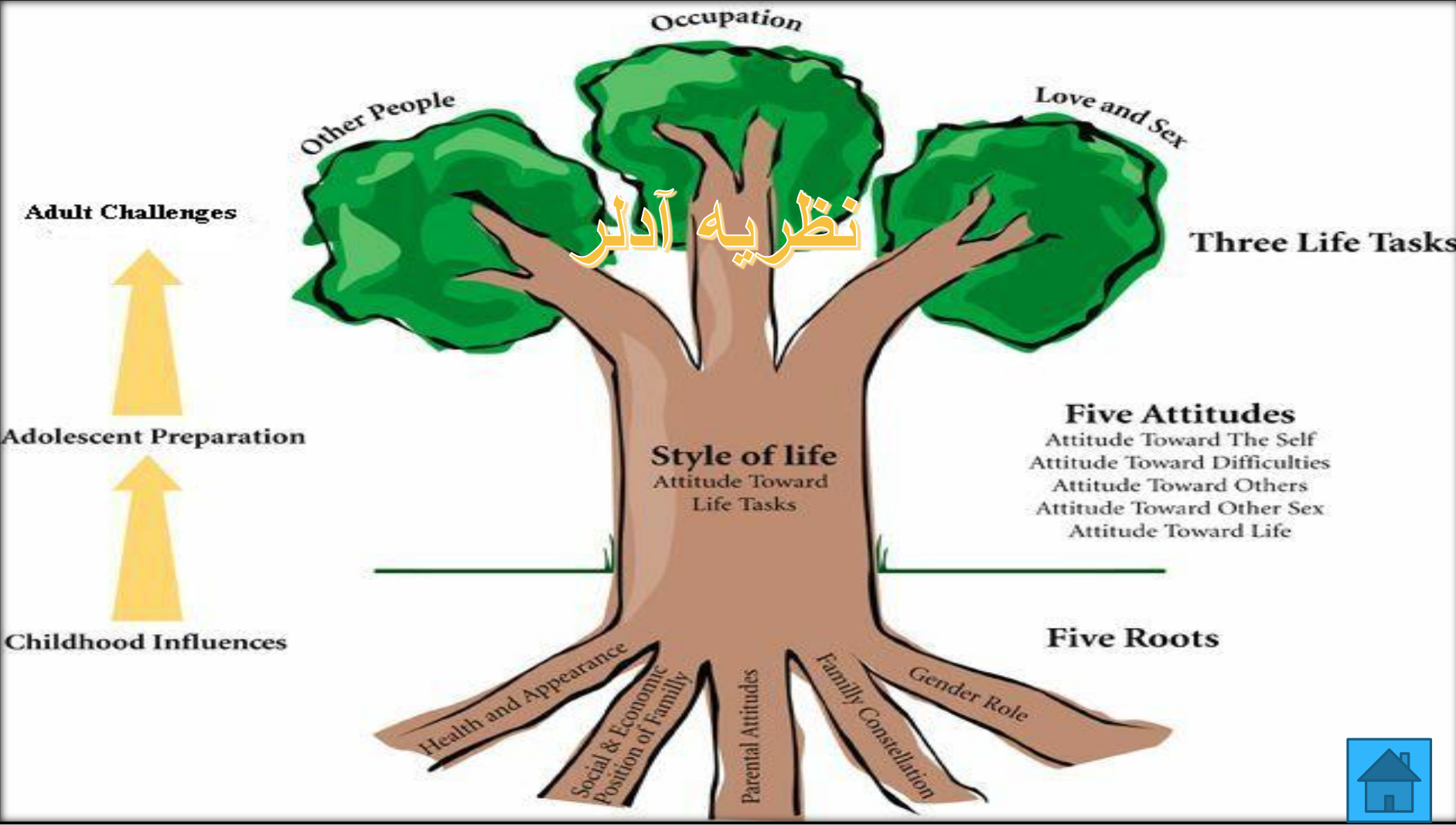


روانشناسی شخصیت و سبک زندگی

- * از مهم ترین نظریه پردازانی که به این مسئله پرداخته آدلر است.
 - * او مشکلات زندگی را به سه دسته تقسیم میکند: مشکلات مربوط به رفتار ما با دیگران- مشکلات شغلی- مشکلات عشق و محبت
 - * او چهار سبک زندگی را برای حل این مشکلات مطرح می کند:
1. تیپ سلطه گر: تیپ اول، نگرشی سلطه جو یا حاکم، با آگاهی اجتماعی کم دارد. چنین فردی بدون توجه به دیگران رفتار می کند. نوع افراطی این تیپ به دیگران حمله می کند و آزارگر، بزه کار، یا جامعه ستیز می شود. نوع کمتر خطرناک این تیپ، الکی، معتاد به مواد مخدر می شود یا خودکشی می کند؛ آنها معتقدند که با حمله به خودشان، به دیگران صدمه می زنند.
 2. تیپ گیرنده: تیپ گیرنده (از نظر آدلر، رایج ترین تیپ انسان) توقع دارد که دیگران اسباب رضایت او باشند و بنابراین، به دیگران وابسته می شود.
 3. تیپ دوری جو: تیپ دوری جو برای روبه رو شدن با مشکلات زندگی، هیچ تلاشی نمی کند. چنین فردی با اجتناب کردن از مشکلات، از هر گونه احتمال شکست، دوری می کند.
 4. تیپ مفید به حال جامعه: این تیپ در حل این مشکلات با دیگران همکاری میکند و مطابق با نیاز های آنها عمل میکند.



نظريه آدلر



فهرست مطالب

[۱. رویکرد روانکاوی](#)

[۲. رویکرد روانکاوی جدید](#)

[۳. رویکرد صفت](#)

[۴. رویکرد گستره زندگی](#)

[۵. رویکرد انسان گرایی](#)

[۶. رویکرد شناختی](#)

[۷. رویکرد رفتاری](#)

[۸. رویکرد یادگیری اجتماعی](#)

[۹. رویکرد حیطه محدود](#)

رویکرد روانکاوی

- موسس رویکرد روانکاوی شخصی به نام زیگموند فروید بود.
- اساس این رویکرد بر تاثیر بعد ناخودآگاه شخصیت بر افکار و رفتار انسان بنا شده است.
- روانکاوی تصویری جبرگرایانه و بدبینانه از ماهیت انسان مطرح می کند و نقش اختیار را بسیار ناچیز می داند.
- در این نظریه امیال جنسی و پرخاشگری اصلی ترین غرایز انسان شناخته می شود.
- از دیدگاه او وقتی این امیال و غرایز سرکوب شوند به بخش ناخودآگاه شخصیت و ذهن فرد میروند و این امیال سرکوب شده باعث ایجاد اختلالاتی در فرایند روانی شخص می شوند.
- از دیدگاه وی سازنده ترین دوره سنی در شکل گیری شخصیت انسان کودکی است.



رویکرد روانکاوی جدید

- برخی از نظریه پردازان همچون کارل یونگ و آلفرد آدلر پیرو مکتب فروید به علت اختلافات سر جنبه های از رویکرد او از او جدا شدند. نظریه پردازان دیگری نیز پس از وی راه وی را ادامه دادند اما همه آنها اختلاف نظر های با فروید داشتند. بدین صورت رویکرد جدیدی به نظریه روانکاوی فروید شکل گرفت که میتوان آن را رویکرد روانکاوی جدید نام نهاد.
- علت ایجاد اختلاف این رویکرد با رویکرد فروید تاکید بیش از حد او بر غرایز بر انگیزنده و دیدگاه جبری به شخصیت بود.
- هر چند نظریه پردازان این رویکرد دیدگاه یکپارچه ای نداشتند اما عموماً تصویر خوشبینانه تری از ماهیت انسان به تصویر می کشیدند. هر چند که هنوز هم انسان را موجودی مغلوب به و ضعیف در مقابل شخصیت شکل گرفته دوران کودکی و عقده های ایجاد شده می دانند.
- همچنین آنها شخصیت را بیشتر محصول محیط می دانند تا نیروهای فیزیولوژیکی ارثی



رویکرد صفت

- طبقه بندی افراد به وسیله صفات آنان بسیار قابل فهم و ساده بنظر می رسد. این شیوه طبقه بندی قدمت بسیاری دارد و به دوران بقراط یونانی باز می گردد.
- نظریه پردازان این نظریه همچون آلپورت و کتل بیشتر مشاهدات خود را بر روی افراد بهنجار متمرکز کرده اند.
- روانشناسان این رویکرد عمدتاً به تحلیل عاملی صفات می پردازند و صفت های بنیادی شخصیت انسان را اینگونه معین میکنند.
- نظریه پردازن رویکرد صفت، معتقدند که این صفت ها را روی یک پیوستار قرار می گیرند که از بسیار کم تا بسیار زیاد تغییر می کنند. بدین ترتیب هر کسی هر کدام از این صفات را داراست ولی میزانش با بقیه متفاوت است. اما تیپ ها به این صورت نیستند. یعنی یک فرد یا در یک تیپ شخصیتی هست یا نیست. حد وسط ندارد.



رویکرد گستره زندگی

- اکثر روانشناسان معتقدند که تکامل در رشد شخصیت در یک دوره سنی رخ می دهد. هر چند در این دوره سنی اختلاف نظر دارند. مثلاً فروید معتقد است که شخصیت تا ۵ سالگی به تکامل می رسد و دیگر پس از آن تغییری در شخصیت صورت نمی پذیرد.
- اما اریک اریکسون نظریه پرداز این رویکرد، معتقد است که روند تکامل تا آخر عمر ادامه دارد.
- او این روند را به ۸ مرحله از تولد تا مرگ تقسیم میکند که چهار مرحله اول او به مراحل رشد از دیدگاه فروید شباهت داشت.
- توجه اریکسون در تعیین این مراحل بیشتر به مولفه های اجتماعی-روانی بود. (بر خلاف فروید که به مولفه های زیست شناختی بیشتر توجه میکرد).
- اریکسون تصویر خوش بینانه ای از ماهیت انسان ارائه می دهد که در آن انسان قربانی حتمی نیرو های زیست شناختی یا تجربه های دوره کودکی نیست.
- همچنین او تاثیر یادگیری را بیشتر از وراثت می دانست.



رویکرد انسان گرایی

- روانشناسی انسان گرا در پی اوج گرفتن رویکرد های روانکاوی و رفتارگرا پدید آمد که به مخالفت با تصویر جبرگرایانه و خفت آوری که از ماهیت انسان ارائه داده اند، برخاستند.
- با این وجود، هیچ یک از این دو رویکرد را به طور کلی مردود نمی دانند بلکه در عین پذیرش تاثیر محیط و نیروهای ناهشیار بر انسان، او را موجودی مختار و آزاد می دانند که محکوم به گردن نهادن بر این عوامل تاثیر گذار نیست.
- آبراهام مازلو و کارل راجرز که مطرح ترین نظریه پردازان انسان گرا هستند، بر فضایل و آرزو های انسان، اراده آزاد آگاهانه و شکوفایی توانایی های بالقوه شخص تاکید می ورزند.
- این رویکرد انسان را موجودی معرفی میکند که پتانسیل رسیدن به خود ایده آل را دارد و وظیفه روانشناس هموار کردن این راه است.
- این رویکرد بجای پرداختن به درمان افراد نابهنجار بیشتر روی شکوفا کردن استعداد های افراد بهنجار متمرکز است.



رویکرد رفتارگرا

- در روانشناسی رفتار گرا تنها به رفتار قابل مشاهده یعنی به پاسخ هایی که افراد به محرک های بیرونی میدهند، توجه میشود.
- بنیان گذار این رویکرد، جان بی واتسون است اما بی اف اسکینر این رویکرد را به اوج خود رساند.
- تحقیقات این رویکرد معمولا در آزمایشگاه انجام میشود و آزمودنی های آن ها معمولا حیوانات هستند.
- از مباحثی که در این رویکرد بسیار مورد توجه قرار گرفته است، بحث نحوه رخ دادن یادگیری است که در این مبحث نظریه پردازان این رویکرد بر یادگیری به روش شرطی سازی تاکید میشود.
- در این رویکرد برای اصلاح رفتار بیمار از روش هایی چون خاموشی رفتار مضر یا تقویت رفتار مفید استفاده می کنند.
- از نظر رفتارگرایان شخصیت چیزی بیش از انباشته ای از پاسخ های آموخته در برابر محرک ها نیست.
- برداشت این رویکرد از ماهیت انسان بسیار جبرگرایانه است و شخصیت را کاملا ساخته محیط می دانند و جایی برای اراده آزاد نمی گذارند.



رویکرد شناختی

- این رویکرد فرایند های ذهنی هشیار همچون توجه، ادراک، حافظه، استدلال، زبان و حل مسئله را مورد بررسی قرار میدهد.
- این رویکرد بر خلاف رویکرد رفتار گرا که تنها به رفتار قابل مشاهده توجه می کرد، خود را به رفتار قابل مشاهده محدود نمی کند.
- در این رویکرد، تمام تجربیات محیط، داده های ورودی به حساب می آیند که در فرایند شناختی فرد مورد پردازش قرار می گیرد و سپس پاسخ درخور با داده های ورودی ارائه می شود.
- تفاوت اساسی این رویکرد با رویکرد رفتارگرا این است که عامل اساسی در نوع پاسخ را فرایند شناختی میداند نه داده ورودی. پس میتوان گفت این رویکرد دیدی خوشبینانه تر و با جبر گرایی کمتر به انسان دارد.
- این رویکرد امروزه بیش از همه، مورد توجه روانشناسان است.



رویکرد یادگیری اجتماعی

- در این رویکرد هم همانند رویکرد رفتارگرا بر رفتار آشکار تاکید می شود ولی بر خلاف رویکرد رفتارگرا به دخالت متغیر های شناختی درونی که واسطه بین محرک و پاسخ نیز اعتقاد دارند. بنابراین این رویکرد را میتوان حد وسط رویکرد رفتارگرا و شناختی دانست.
- تفاوت دیگر این رویکرد با رویکرد رفتار گرایان این است که آزمودنی های آن ها انسان هستند.
- بزرگ ترین نظریه پردازان این رویکرد آلبرت بندورا و جولیان راتر می باشند.
- از دیدگاه بندورا رفتار هم به وسیله فرایند های شناختی و هم به وسیله محرک های بیرونی کنترل می شود (وضعیتی که بندورا آن را جبرگرایی متقابل می نامد).
- بندورا معتقد است که اگرچه تاثیر دوران کودکی از بزرگسالی بر شکل گیری محیط بیشتر است اما بزرگسالان قربانی تجربه های دوره کودکی نیستند.
- در کل میتوان گفت ای رویکرد تا حدودی دید خوشبینانه تری نسبت به رفتارگرایان به ماهیت انسان دارند.



رویکرد حیطة محدود

- طرفداران این رویکرد معتقدند که هیچ کدام از نظریه های مطرح شده دید جامعی از شخصیت انسان نمی دهد. زیرا شدنی نیست که یک نظریه همه ی شخصیت انسان را مورد پوشش خود قرار دهد و در عین حال به تمام جزئیات هم توجه کند. بنابراین این روانشناسان پیشنهاد می کنند که برای رسیدن به درک جامع تری از شخصیت نیاز داریم که تعدادی نظریه جداگانه وضع کنیم که هر کدام گستره محدودی از شخصیت را پوشش دهد.
- طرفداران این رویکرد معمولاً نه متخصصان بالینی بلکه پژوهشگر هستند. بنابراین بیشتر بر بررسی شخصیت تمرکز دارند تا سعی در تغییر دادن آن
- سه مورد از نظریه های بارویکرد حیطة محدود : نیاز به پیشرفت (دیوید مک کلند) - هیجان خواهی (ماروین زوکرمن) - نظریه خلق و خو (آرنولد باس و رابرت پلامین)





با تشکر از توجه شما

پایان

