

بررسی رابطه احساس حقارت با خانواده^۱

معصومه امیری^۲

چکیده

خانواده، اولین پایگاه تربیت و رشد شخصیت انسان‌ها در ایجاد دو احساس متقابل (خودکم‌بینی یا ارزشمندی) نقش به‌سزایی دارد. احساس حقارت (خودکم‌بینی) یکی از ملزومات مهارت ذهنی - شناختی خودآگاهی است و در تقابل با احساس عزت‌نفس (ارزشمندی) می‌باشد. عواملی مانند نبود عشق و محبت بین اعضای خانواده، اعتقاد به باورهای تحقیرآمیز، اختلافات والدین و بکار نبردن شیوه‌های صحیح فرزند پروری باعث ایجاد و تقویت احساس خود کم‌بینی می‌گردد و البته راه‌های برون رفتی از ایجاد این حس وجود دارد که در انتهای هر عامل بیان شده است. این احساس آثار مثبت و منفی دارد که آثار منفی از جمله، قدرت تصمیم‌گیری نداشتن، کم‌رویی و کناره‌گیری از دیگران، تکبر و فخر فروشی، عیب‌جویی و تمسخر، دروغ و دورویی را به همراه دارد.

واژگان کلیدی: احساس خودکم‌بینی، حقارت، ارزشمندی، عزت نفس، خانواده.

۱- تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۸ / ۲ / ۱۷ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸ / ۳ / ۵.

۲- کارشناسی فرهنگ و معارف اسلامی جامعه‌المصطفی العالمیه

مقدمه

یکی از مهم‌ترین واقعیت‌های زندگی روانی بشر احساس خودکم‌بینی و حقارت است. این احساس از طریق اسباب طبیعی، بیماری‌ها، عوامل تربیتی، شرایط اقتصادی و غیره دامن‌گیر افراد می‌شود. آنچه مهم است عکس‌العمل انسان‌ها در مقابل این احساس است. برخی واکنش‌های جبران‌کننده مثبت از خود ابراز می‌دارند و سعی می‌کنند ارزشمندی و عزت‌نفس خود را افزایش دهند و برخی دیگر واکنش‌های منفی جهت جبران آن انجام می‌دهند، که اگر این افراد به فکر درمان نباشند و خود را از فشارهای سنگین روحی رهایی نبخشند، به عوارض گوناگون آن مبتلا خواهند شد.

خانواده به عنوان نخستین جایگاه زندگی اجتماعی هر فرد، یکی از عوامل بسیار مهم، بادوام و اثرگذار بر ایجاد یا رفع احساس حقارت بشمار می‌رود و همچنین نقش بسیار مهمی در نوع عکس‌العمل افراد در مقابل این احساس دارد.

بخش مهمی از نابسامانی‌ها و مشکلات اجتماعات عصر ما از خصوصیات تربیتی و روانی افراد جامعه مایه می‌گیرد و از آنجا که خانواده به عنوان نخستین پایگاه تربیت انسان‌ها و مهم‌ترین نهادی که در سلامت و عدم سلامت، شرافت و انحراف، سازگاری و نابهنجاری جامعه بسیار مؤثر است، لذا هدف آن بود که عواملی را که در خانواده موجب ایجاد احساس خودکم‌بینی می‌شود و همچنین راه کارهایی که باعث رفع این احساس می‌شود، تبیین گردد.

سؤالات پژوهش

۱. احساس حقارت چیست و در تقابل با چه احساسی است؟
۲. عوامل مؤثر در ایجاد احساس حقارت چیست؟
۳. راهکارهای رفع احساس حقارت و ایجاد عزت‌نفس چیست؟
۴. احساس خود کم‌بینی چه آثاری در خانواده برجا می‌گذارد؟

تعریف خودکم‌بینی

احساس حقارت یا خودکم‌بینی نگرشی ذهنی و تحقیرآمیزی است که نسبت به خودمان داریم. (درآیدن، ۱۳۸۸: ۳۵) اگر فرد از درک و پذیرش این احساس خودداری کند و از مواجهه با آن بهراسد و خود را از مقابله و پیکار با این احساس ناتوان بداند و آنرا در اعماق وجود خود پنهان کند و سعی کند تا آن را از طریق واکنش‌های نادرست و غیرمعقول جبران کند، این احساس در او تبدیل به عقدهٔ حقارت می‌شود. (منوچهریان، ۱۳۶۲: ۷)

این احساس دارای ماهیت فطری نیست و اختصاص به طبقه یا قشر معینی ندارد بلکه عارضه‌ای است که علل پیدایش آن را باید در تربیت و پرورش اولیه فرد و روابط و مناسبات متقابل او با محیط در دوران کودکی تا بلوغ جستجو کرد. (منوچهریان، ۱۳۶۲: ۶)

در مقابل این احساس، احساس عزت نفس (احساس ارزشمندی) وجود دارد. در واقع احساس عزت نفس و احساس حقارت هر دو از ملزومات خود آگاهی است. و هر دو بعد ارزیابانه خود پنداره (توصیف از خود) است و اشاره به این دارد که چگونه خود را ارزشیابی می‌کنیم. آیا هویت خود را دوست داریم یا نه؟

برای انسان این امکان وجود دارد که رنگ‌ها، صداها، شکل‌ها و احساس‌های خاصی را دوست نداشته باشد اما اگر فرد بخش‌هایی از خودش را دوست نداشته باشد احساس خودکم‌بینی می‌کند و ساختار روانی او به شدت آسیب می‌بیند. (مک کی، ۱۳۸۶: ۱)

چه بسا بسیاری از خانواده‌ها بخاطر نداشتن مال و املاک دنیوی احساس حقارت و کهنتری نسبت به سایر خانواده‌ها می‌کنند.

آثار حقارت در خانواده

این احساس از جهت واکنش‌های رفتاری و علمی دارای دو گونه تأثیر مثبت و منفی می‌باشد. به نظر روان‌شناسان هیچ انسانی نمی‌تواند به‌طور کامل از عدم تعادلی که منجر به نشانه‌های روانی عقده حقارت می‌شود، فرار کند. این احساس نقطه شروع شیوهٔ زندگی است زیرا

باعث می‌شود که مردم در جهت از بین بردن آن و یا در جهت بهتر و برتر شدن، تلاش زیادی را از خود نشان دهند.

اثر مثبت

شاید بتوان احساس خودکم‌بینی را، یک احساس طلایی نامید؛ در واقع بعضی پیروزی‌ها به سبب محرک قوی احساس حقارت بدست می‌آید. این احساس، آدمی را از حد قانع بودن به وضع موجود خارج می‌کند و سبب پدید آمدن حس برتری‌طلبی، پیشرفت و تکامل می‌شود که خود سوق دهنده آدمی به سوی هدف است.

انسان ذاتاً موجودی اجتماعی، خلاق و هدف‌دار است که احساس حقارت می‌تواند زیربنای رشد روانی او را فراهم کند و همواره وی را در جهت تفوق و برتری سوق دهد. این تقلا و تلاش رقابت‌آمیز شخص، در جهت برتر و بهتر شدن از دیگران نیست بلکه تمایل مثبتی است برای غلبه کردن بر نقص‌ها و کمبودهای خود تا با کمک گرفتن از این منابع، به تکامل فردی دست یابد. آدلر این را «تلاش‌های مفید» و «تلاش برای رسیدن به کمال» می‌نامد. (استوارت، ۱۳۸۹: ۴۹)

امام رضا علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ رِيحًا، وَ مَنْ غَفَلَ عَنْهَا حَسِرًا، وَ مَنْ خَافَ أَمِنَ، وَ مَنْ اِعْتَبَرَ أَبْصَرَ، وَ مَنْ أَبْصَرَ فَهَمَّ، وَ مَنْ فَهَمَّ عَلِمَ، وَ صَدِيقُ الْجَاهِلِ فِي تَعَبٍ، وَ أَفْضَلُ الْمَالِ مَا وُقِيَ بِهِ الْعِرْضُ، وَ أَفْضَلُ الْعَقْلِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ»؛

هرکه به حساب نفس خود رسیدگی کند، سود برد و هرکه از آن غفلت ورزد، زیان بیند و هرکه [از خدا و عذاب قیامت] ترسد، ایمن باشد و هرکه عبرت گیرد، بینا شود و هرکه بینا شود، فهمیده گردد و هر که فهمیده شود، دانا گردد و دوست شخص نادان در رنج است و بهترین مال و دارایی آن است که باعث حفظ آبرو شود و برترین خرد خودشناسی است. (مجلسی، ۱۳۷۸: ج ۹/ ۳۵۵)

«أفضل العقل معرفة الإنسان نفسه»؛ بهترین تعقل خودشناسی است.

(مجلسی، ۱۳۷۸: ج ۷۸/ ۳۵۲)

هشتمین خورشید تابان ولایت به زیبایی گزینه‌های مورد نیاز انسان را بیان کرده‌اند. راه‌های خیلی مهم برای شناخت خود، تعقل و ارزیابی است. وقتی صحبت از ارزیابی می‌کنیم باید نگاهی جامع و همه جانبه نسبت به حقیقت، احساسات و ویژگی‌های خود داشته باشیم یعنی تعقل پیرامون حقیقت وجودی خودمان و قضاوتی عادلانه پیرامون خود و پس از ارزیابی درصدد رفع بدی‌ها و نواقص خود برآییم نه اینکه فقط روی آن‌ها زوم کنیم و هر روز آن‌ها را پررنگ کرده و احساس شکست و حقارت و پوچی داشته باشیم. بی‌شک در پرتو ارزیابی درست از خود، انسان احساس ارزشمندی بیشتری می‌کند و تلاش بیشتری جهت از بین بردن ضعف‌هایش می‌کند.

آثار منفی

اگر در مقابل احساس حقارت تسلیم شویم امکان اصلاح و تبدیل آن به یک قدرت سازنده تبدیل به قدرت مخربی خواهد شد. زیرا احساس حقارت به عقده حقارت تبدیل شده است. برخی از آثار منفی حقارت در خانواده عبارتند از:

۱- اعتماد به نفس نداشتن

حقارت باوری نمی‌گذارد که فرد به خود اعتماد و اطمینان کند زیرا به کرامت و عزت و شخصیت والای خود واقف نیست و ارزشمندی را در بالا بودن جایگاه اجتماعی و یا بهره‌مند بودن از امتیازات خاصی می‌داند و لذا خود را از همه کس ناتوان‌تر و بی‌ارزش‌تر می‌بیند و همیشه دیگران را شایسته می‌داند و نظر آنها را به عنوان حقیقت می‌پذیرد و از خواسته‌های آنان تبعیت می‌کند. مانند بسیاری از افرادی که بدلیل داشتن نگاه سطحی به زندگی و یا عدم اعتماد بنفس قادر به تصمیم‌گیری نیستند و اگر تصمیمی هم در زندگی خود بگیرند در مقابل نظر دیگران آن را کنار گذاشته و تصمیم خود را با آن‌ها منطبق می‌کنند.

۲- کناره‌گیری از دیگران

گاه احساس حقارت چنان تأثیر می‌گذارد که شخص، جرأت معاشرت

با مردم را پیدا نمی‌کند. از ترس اینکه مبادا در میان جمع مورد تحقیر و تمسخر واقع شود، کناره‌گیری را بر هرگونه معاشرتی ترجیح می‌دهد و از مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی و گروهی امتناع می‌ورزد. در خانواده‌هایی که والدین کمرو هستند این عادت بد در بچه‌ها هم ایجاد و تقویت می‌شود. طبیعی است که اگر بزرگ‌ترها از حضور در اجتماعات، صحبت کردن و برخورد با دیگران بیم داشته باشند کودکان هم خواه ناخواه تأثیر می‌پذیرند.

معصومین علیهم‌السلام در ارشادها و راهنمایی‌های خود به مردم می‌کوشیدند نظام‌مندی در تدبیر معیشت و تعیین برنامه زندگی برای مردم را حاکم سازند تا از افراط و تفریط‌های اخلاقی اجتماعی در امان بمانند و در برنامه‌ریزی برای زندگی، بخشی مجزا برای معاشرت با دیگران قرار دهند و توصیه‌های فراوانی به صله رحم می‌کردند.

۳- تکبر و فخر فروشی

انسان طبعاً خواهان کمال و ترقی و رسیدن به مقاصد عالی است وقتی چنین توانایی را در خود نبیند، با خودنمایی و تکبر، عیب و نقص و ضعف خود را می‌پوشاند و با اظهار بزرگی، حقارت درونی خویش را جبران می‌سازد. زیرا اعتقاد اینان بر برتری‌شان انعکاس واژگونی از، خودکم‌بینی آنها است. (منوچهریان، ۱۳۶۲: ۴۶)

گاه در برخی از خانواده‌ها روش شوهر یا زن، سلطه جویی و سلطه‌گری است و هرکدام می‌خواهند که نظرات خود را به اعضای خانواده تحمیل کنند و برتری خود را به اثبات برسانند. فضای این خانواده‌ها فضایی استبدادی و دیکتاتوری است. یا برخی از افراد خانواده به دلیل آنکه ملاک‌های ارزشمندی را در وجود خود نمی‌بینند، آن را خارج از وجود خود جستجو می‌کنند لذا با فخرفروشی نسبت به دیگران و تحقیر آنان سعی در برتری خود دارند. سرزنش کردن، تحقیر کردن و تکبر و فخرفروشی والدین نسبت به یکدیگر و یا نسبت به دیگران نیز به فرزندان آنها هم منتقل می‌شود.

معمولاً این افراد زیاده خواه هستند و تعدی به حقوق و زندگی دیگران

را حق خود می‌دانند و باعث از هم پاشیدگی و اختلال در کانون بسیاری از خانواده‌ها می‌شوند.

۴- عیب جویی و تمسخر دیگران

این امر در خانواده می‌تواند به صورت‌های مختلف ظاهر گردد: طفلی که در بازی شکست خورده و از این جهت در خود احساس حقارت می‌کند، از بازی کردن با دوستان کناره‌گیری می‌کند و در جواب والدین یا سایرین می‌گوید: این‌ها بد اخلاق‌اند یا حق مرا ضایع می‌کنند. یا شاگردان ضعیفی که از آموزگار خود عیب‌جویی می‌کنند. و یا بهانه‌گیری، مسخره کردن و عیب‌جویی زن و شوهر از یکدیگر، طرح مکرر دلخوری‌ها و نقاط ضعف و نارسایی‌های یکدیگر به بهانه انتقام‌گیری از طرف مقابل؛ تمامی این رفتارها دفاع ایمنی در برابر احساس حقارت نسبت به دیگری است. مانند بسیاری از ازدواج‌های ناموفق که زوجین از طلاق گرفتن امتناع می‌کنند و در کنار هم می‌مانند و اتهام به هم و عیب‌جویی را ادامه می‌دهند.

۵- دروغ و دورویی (کتمان حقیقت)

بعضی از افراد، برای ابراز لیاقت خویش و جلوگیری از آشکار شدن حقارت‌شان به دروغ پردازی و دورویی در روابط اجتماعی متوسل می‌شوند و خود را غیر آن چیزی که هستند، معرفی می‌کنند. این افراد بین خود اصلی و خود ایده‌آل یا خود دروغین خود سرگردان هستند و از آنجا که گمان می‌کنند دیگری با ارزش‌تر است و یا برای اینکه مورد علاقه او قرار بگیرند هنگام رویارویی با او روش و شیوه خود را تغییر می‌دهند و چهره واقعی خود را نشان نمی‌دهند. این افراد همیشه نقابی با ترس و اضطراب به صورت دارند.

در خانواده کودکان نیز گاهی از دروغ‌گویی وسیله‌ای برای بالابردن ارزش خود استفاده می‌کنند. وقتی که کودک نسبت به خود بی‌اعتماد است و این بی‌اعتمادی را از والدین و محیط دریافته و تقویت می‌شود، احساس می‌کند که از دانایی و توانایی کمتری برخوردار است و بی‌ارزش است. لذا به نوعی سعی در جستجوی ارزشمند ساختن شخص خود دارد

و سعی می‌کند که خود را از موقعیتی که در آن قرار گرفته است، از راه تخیل‌رهایی بخشد و از آن بگریزد و آنرا جبران کند. او در دروغ‌هایش خود را به صورت یک قهرمان در می‌آورد و کسی است که توانایی همه کاری را دارد. لذا نسبت به آنچه بزرگ است علاقه نشان می‌دهد که این امر نشان از انگیزه ارزشمندی و میل به بزرگ بودن در آن است. اینجاست که احساس بزرگ‌پنداری در او جوانه می‌زند. متأسفانه والدین نمی‌دانند که این کودک سعی دارد خودش را نشان بدهد، در معرض دید دیگران قرار دهد و آنها را وادار سازد او را ببینند و از او تعریف کنند. مدام او را سرزنش می‌کنند که او یک دروغ‌گو است. (منصور، ۱۳۶۹: ۱۷۳)

عوامل خودکم‌بینی در خانواده و راه‌های برون‌رفت از آن

۱- کمبود عاطفه و محبت

اگر فردی در خانواده احساس کند که دیگران او را قبول ندارند، دوستش ندارند و به او عشق نمی‌ورزند، مخصوصاً کسانی که به شدت مورد علاقه آن فرد هستند و نیاز دارد که آنها هم او را بپذیرند و دوست داشته باشند آنگاه است که فرد احساس بی‌ارزشی و حقارت می‌کند و وقتی که تلاش خود را برای دوست داشتن و مورد محبت آنها قرار گرفتن، می‌کند اما باز هم مورد قبول محبت یا عشق دیگران واقع نمی‌شود این احساس در او تشدید می‌شود.

و اما قدرتمندترین ابزاری که والدین برای از بین بردن احساس خودکم‌بینی فرزندان در اختیار دارند زبان است. آنها هر روز با صدها تعاملی که با فرزند خود دارند مثل یک آینه به او نشان می‌دهند کیست؛ به همین دلیل بی‌نهایت مهم است که بازخوردی که به فرزندشان می‌دهند چه تحسین، چه تذکر و مخصوصاً اصلاح رفتار اشتباه کودک با زبان عزت‌نفس بیان شود، که خود شرایطی ویژه دارد:

۱- توصیف رفتار: والدین باید رفتار کودک را صرفاً توصیف کنند بدون اینکه درباره او قضاوتی بکنند. با این کار ارزشمندی کودک را از رفتار او تفکیک می‌کنند.

۲- واکنش نسبت به رفتار: احساس خود را نسبت به رفتار او

تأیید، لذت، خوشحالی، عصبانیت، عدم تأیید) را به او بگویید. اگر کودک واکنش‌های اطرافیانش را بداند راحت‌تر می‌تواند انتظارات آنها را برآورده سازد.

۳- تصدیق احساسات کودک: تصدیق احساسات باعث اعتبار بخشیدن به تجارب کودک است و به او می‌فهمانید که موقعیت دشوار او، انگیزه‌هایش، تلاش‌هایش، سردرگمی و یا دقت او را درک می‌کنید حتی وقتی اشتباه می‌کند. (مک کی، ۱۳۸۶: ۴۰۴ - ۴۰۵)

اصلاح رفتار با استفاده از زبان عزت‌نفس کودک را قادر می‌سازد رفتار خود را تغییر دهد بدون اینکه احساس بدی درباره خود پیدا کند. در روایتی آمده است که روزی یکی از یاران امام رضا علیه السلام نزد آن حضرت از فرزندش که مال او را تباه ساخته بود شکایت برد. امام علیه السلام فرمود: این مال در برابر نعمتی که خداوند به واسطه او به تو ارزانی داشته، بسیار اندک است. (مجلسی، ۱۳۷۸، ج ۲۱: ۸۴)

همانطور که ملاحظه می‌شود امام علیه السلام تربیت فرزند، ایجاد خودباوری در وی و اعطای فرصت دوباره به او را بسیار مهم‌تر از میزان خسارت مالی دانسته که بر آن مرد وارد شده است. آن حضرت نه تنها به دلیل تلف شدن آن همه مال توسط فرزند آن مرد، اظهار تأسف نمی‌کند، بلکه به یاد او می‌آورد که خداوند به واسطه آن فرزند نعمتی بزرگ به وی ارزانی داشته است.

این سخن امام علیه السلام به معنای رها کردن فرزند به حال خود نیست، بلکه به معنای اعطای فرصتی دوباره برای ایجاد مهارت و اعتماد به نفس در فرزند است.

۲- باور غلط نسبت به خویشتن

هر انسانی دارای یک سری اعتقادات، حقایق درونی، باورها و ادراکات مربوط به خودش است که از آن به عنوان هویت یاد می‌کنیم. (فیلیپ، ۱۳۸۵: ۸۷) قوی‌ترین باورهای ما بر پایه پیام‌هایی استوارند که در کودکی آموخته‌ایم. ماهیت باور، افکار، احساسات و هیجان‌های ما تحت تأثیر

مجموعه الگوهای خانوادگی منحصر به فرد و الگوهای فرهنگی قرار دارند. باورهای ما پیرامون هویت‌مان سهم بزرگی در ایجاد احساسات ما نسبت به خودمان دارند و همچنین رویدادها و شرایط زندگی به ایجاد و تقویت این احساسات کمک می‌کنند. (درآیدن، ۱۳۸۸: ۱۹)

در جامعه سنتی مردسالار دختران و زنان در خانواده‌ها جایگاه خوبی نداشته‌اند و این امر در تصویری که آنان از خودشان دارند بسیار نقش داشته است و معمولاً منجر به یک احساس شدید بی‌کفایتی و ایجاد خودکم‌بینی و از دست رفتن عزت‌نفس (ارزشمندی) در آنها گشته است. (مک کی، ۱۳۸۶: ۶۱) جامعه و خانواده سنتی از بسیاری افسانه‌ها و تصورات درباره زنانگی، حمایت می‌کند و آنها را به عنوان شهروند درجه دوم به حساب می‌آورد. این میراث فرهنگی، زن را موجودی ناتوان و ضعیف و احساساتی تعریف می‌کند و بسیاری از زنان نیز این انتظارات را درونی کرده‌اند و آنها را مال خود می‌دانند.

باوجود آنکه زندگی زنان در زمینه‌های متعددی در مقایسه با چند دهه گذشته به طرز چشم‌گیری تغییر کرده است، اما هنوز شیوه احساس کردن و اندیشیدن زنان هم چنان در درجه دوم اهمیت است و هنوز با زنان به گونه‌ای برخورد می‌شود که انگار آنها را برای انجام کارهای جدی دنیا نامناسب و ناشایست می‌دانند. (برنر، ۱۳۸۴: ۱۱)

از آنجا که خودآگاهی، کلید خود دگرگون‌سازی است. برای بدست آوردن عزت‌نفس، قطعاً لازم است تصاویر تحریف شده در مورد خود را دور بریزیم و یاد بگیریم خود را دقیق‌تر ببینیم. و برای خود ارزش قائل شویم. بدانیم که خویشتن واقعی موجودیتی است که در اصل در زوایایی وجودی ما نهفته است و کار، موقعیت اجتماعی و مقام از پس تعریف آن بر نمی‌آید. خویشتن واقعی در واقع ترکیبی از تمامی موهبت‌های خاص، توانایی‌ها، مهارت‌ها، علائق، استعدادها، بینش‌ها و عقل و خرد است. در واقع تمامی ارزش‌ها و توانایی‌هایی است که منحصر به وجود هر فرد است و صرفاً در وجود او بقا می‌یابد. (فلیپ، ۱۳۸۵: ۴۷) و اما بهترین راه برای رسیدن به خود آگاهی، خود ارزیابی دقیق است. یعنی پیدا کردن نقاط قوت و

بخاطر سپردن آنها و توصیف دقیق و غیر منتقدانه از آنها. با تفکر و تعمق در خود باعث می‌شود تا توصیف جدیدی که از خود بدست آورده‌اید بسیار باارزش است و با خواندن این توصیف جدید از خود می‌توانید شیوه‌های فکری بخشاینده‌تر و دقیق‌تری را درباره خود بیاموزید. (مک کی، ۱۳۸۶: ۶۲-۸۱)

۳- شیوه‌های نادرست فرزندپروری

بررسی کودکان به وضوح نشان داده است که شیوه فرزندپروری والدین طی سه یا چهار سال اول زندگی تعیین‌کننده میزان عزت نفس اولیه کودک و عاملی بسیار مهم در ایجاد احساس خودکم‌بینی در فرزندان است.

والدینی که وقتی فرزندشان از همان اول که می‌خواهد «تجربه کند» و «خودش یاد بگیرد»، بیش از حد سختگیرند، و کودکان‌شان در محیطی پر از انتقاد و نكوهش بزرگ می‌شوند از حس حقارتی عمیق رنج می‌برند. جملات سرزنش‌گر مداوم والدین، به رخ کشیدن اشتباهات و ناتوانی‌های فرزندان و همواره معیارهای بالا و دست نیافتنی آنها باعث تفهیم این باور که «هرگز به اندازه کافی خوب نیستی» در فرزندان می‌شود. (برنز، ۱۳۸۲: ۶) اعتقاد به بی‌ارزشی و عدم کفایت همچون بیماری سرطان به تمام ابعاد وجود فرد منتقل می‌شود و شخص حتی به هنگام بلوغ سنی و فکری باز بر این باورست که بی‌ارزش است. (شریعتمداری، ۱۳۸۱: ۲۱۸) والدینی هم که سبک تربیت سهل انگارانه یا دُرَدانه پرور دارند نیز فرزندان آنها از احساس حقارت بالایی برخوردار هستند، زیرا کودکان ناپخته‌ای هستند که چیرگی بر مشکلات و سازگاری با دیگران را نیاموخته‌اند، هنگامی که در زندگی به مانعی برخوردند، به این نتیجه می‌رسند که ناتوانی آنها موجب ناکامی شان شده است و دچار احساس حقارت می‌شوند. (شریعتمداری، ۱۳۸۱: ۲۱۵)

والدین باید بدانند در سبک فرزند پروری آنها چهار چیز مهم است:

الف) شیوه تربیتی: چهار روش برای تربیت فرزند است: مقتدرانه، مستبدانه، سهل‌گیرانه و بی‌توجه؛ لازم است به سبک تربیت فرزند خود دقت داشته باشند تا فرزندان آنها دچار خودکم‌بینی و دیگر مشکلات روانی و اجتماعی نشود.

ب) پذیرش: والدین فرزند خود را با همان ویژگی‌هایی که دارد بپذیرند و شرایطی مناسب برای رشد شخصیت، توانمندی‌ها و محیطی عاطفی و امن را برای فرزند خود فراهم کنند. پذیرش فرزند یک عامل بسیار مهم در رشد عزت‌نفس فرزندان می‌باشد.

ج) نظارت: والدین وظیفه دارند که بر رفتار و عملکرد فرزند خود نظارت داشته باشند که نسبت به سن و شرایط میزان نظارت متغیر است.

د) توقع رفتار عاقلانه و رشد شخصیتی: والدین باید انتظار رفتارهایی متناسب با دوره سنی و رشد شخصیت فرزند خود داشته باشند. انتظارات بی‌جا و غیرعاقلانه باعث ایجاد احساس خودکم‌بینی در فرزندان می‌شود. (نجفی پور، ۱۳۹۰: ۵۶)

۴- اختلافات والدین

اختلافات خانوادگی و طلاق به دلیل اینکه کودکان را ضعیف، آسیب‌پذیر و طرد می‌سازد احساس حقارت، احساس ناکامی و شکست، را به دنبال دارد. البته گاه این احساسات را می‌توان در یکی از همسران هم مشاهده کرد. تحقیقات دامنه‌داری در مورد تأثیر خانواده‌های گسسته بر روی کودکان انجام شده است.

بحث و جدال دائمی و مستمر والدین، اضطرابی آزار دهنده و ترس شدید در افراد خانواده ایجاد خواهد کرد که احساس حقارت و نایمینی شدید به دنبال خواهد داشت. اگر دعوای خانوادگی معلول رفتارهای بچه‌ها باشد در این‌گونه موارد بچه‌ها احساس تقصیر می‌کنند و دچار

اضطراب شدید می‌شوند. هرچه سازگاری والدین با یکدیگر کمتر باشد به همان اندازه احتمال بروز رفتارهای ضد اجتماعی و اختلافات شخصیتی فرزندان بیشتر است. (شریعتمداری، ۱۳۸۱: ۲۰۸)

به‌طور کلی هرگونه برخورد و اقدامی که غرور ذاتی و اعتماد به نفس یک فرد (زن یا شوهر) را سلب کند می‌تواند عامل مؤثری در بروز و رشد احساس حقارت در ضمیر وی بشمار آید و تدریجاً او را به صورت فردی ناسالم و علیل از جهت روانی در آورده و در جامعه رها سازد. (منوچهریان، ۱۳۶۲: ۱۳)

درحالی‌که خانه غالباً به عنوان محل امنیت و خوشبختی تصور می‌شود، و نباید این مأمن به جایگاهی پر از اضطراب و استرس تبدیل شود. رابطه صمیمی، دوستانه، منطقی و عاشقانه زن و شوهر، باعث تحکیم روابط زناشویی آنها می‌شود و خود به‌خود بسیاری نکات را به فرزندان می‌آموزد و کانون خانواده را به مکانی امن تبدیل می‌کند.

۴- مقایسه کردن

افرادی که دچار حقارت نفس هستند و احساس خودکم‌بینی می‌کنند خود را با دیگران مقایسه می‌کنند. و تنها از راه مقایسه خود با دیگران مسیر زندگی خویش را تعیین می‌کنند. حتی ممکن است تا بدانجا پیش بروند که تمام ابعاد زندگی خویش را با معیارها و استانداردهای دیگران بسنجند. متأسفانه در این رهگذر از این نکته مهم غافل می‌شوند، که از معیارها و ارزش‌های انسانی خود فاصله گرفته و رضایت باطنی خویش را نادیده گرفته‌اند.

این امر در مورد کودکان هم صدق می‌کند برخی از والدین وقتی که می‌بینند فرزندان آنها به خوبی بچه‌های دیگر نیستند آنان را با دیگران مقایسه می‌کنند و باعث کاشت تخم خودکم‌بینی و حقارت در او می‌شوند.

باید ایمان داشت که همه انسان‌ها از لحاظ طبیعت بشری یکسان هستند و در بسیاری از جنبه‌های خاص با یکدیگر تفاوت دارند. و ما نمی‌توانیم نتیجه بگیریم که چه کسی از دیگری بهتر یا بدتر است. همه

انسانند و برابر و در حرفه یا برخی از خصوصیات با هم متفاوتند که این امر ملاک ارزش‌گذاری نیست.

والدین بدانند که هر کودک یک فرد خاص است و استعدادها و توانایی‌های خاص خودش را دارد. هیچ بچه‌ای از بچه‌ای دیگر برتر نیست. دوران کودکی مسابقه‌ای برای اول شدن نیست. بچه‌ها با سرعت خودشان رشد می‌کنند. پس به هیچ عنوان نباید طوری رفتار کنید که احساس کنند که شبیه دیگران باشند. مقایسه کردن خود کاری واقع‌بینانه و سودمندی نیست، اما مقایسه رفتار خاص یا ویژگی قابل ارزیابی خاص با همان رفتار یا ویژگی با افراد دیگر واقع‌بینانه و پسندیده است و باعث تلاش و کوشش در انسان می‌شود. (درآیدن، ۱۳۸۸: ص ۵۷)

۵- نتیجه

انسان‌شناسی و شناخت خویشتن از مسائل مهم مطرح شده در قرآن کریم است. در فرهنگ اسلامی، خودشناسی مقدمه‌ای برای خداشناسی است. در علم روانشناسی نیز، خودآگاهی یک مهارت مهم و کاربردی فردی است که تأثیر بسیار زیادی بر زندگی اجتماعی و روابط افراد دارد.

خانواده مهم‌ترین کانون در زندگی انسان است که اهمیت ویژه‌ای در ساختن شخصیت افراد دارد. روایات معصومین نیز بر تأثیرات والدین بر فرزندان و یا تأثیرات فرزندان بر والدین صحه می‌گذارند. رفتاری که کودکان در آینده از خود بروز خواهند داد تحت تأثیر مستقیم نحوه روابطی است که در کودکی در خانواده داشته‌اند. از جمله داشتن عزت‌نفس و یا احساس حقارت و خودکم‌بینی.

با تأثی از گنجینه‌های گرانبه‌ای معصومین و ارشادات روانشناسان در خانواده، می‌توان روابط مؤثری را در بین اعضای خانواده ایجاد کرد و اسباب سلامت خانواده را فراهم کرد.

فهرست منابع

۱. اورسولا ا. ابرست، آلان ا. استورت، (۱۳۸۹)، روان‌درمانی آدلری، ترجمه نیلوفر قادری، زیرنظر محمود دژکام، تهران: ارجمند، نسل فردا.
۲. آدلر آلفرد، (۱۳۷۰)، روان‌شناسی فردی، ترجمه حسن زمانی شرفشاهی، چ۲، تهران: تصویر.
۳. آزاد پیمان، (۱۳۹۲)، پشت نقاب‌ها چه می‌گذرد؟، تهران: ذهن آویز.
۴. پاتیو مک کی، پاتریک فنینگ، (۱۳۸۶)، رشد و افزایش عزت نفس، ترجمه مهرناز شهرآرای، چ۱، تهران: آسیم.
۵. دیوید برنز، دکتر آلیس، پروفیسور اونلی، (۱۳۸۲)، خودباوری (اعتماد به نفس)، ترجمه دکتر حسن فشارکی‌زاده، چ۱، تهران: قدس.
۶. سلیگمن مارتین، (۱۳۸۸)، از بدبینی به خوش‌بینی، ترجمه مهدی قراچه داغی، چ۲، تهران: پیکان.
۷. شریعتمداری، علی، (۱۳۸۱)، روان‌شناسی تربیتی، چ۱۴، تهران: امیر کبیر.
۸. گیل لیندن فیلد، (۱۳۸۲)، چگونه خود را باور کنیم؟، ترجمه لاله دهقانی، تهران: جوانه رشد.
۹. مجلسی، محمدباقر، (۱۳۷۸)، بحارالانوار، تهران: الهدی.
۱۰. مجموعه مقالات، قرآن، (۱۳۸۹)، روان‌شناسی و علوم تربیتی-۲، مشهد: بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه.
۱۱. مگ گراو، فیلیپ، (۱۳۸۵)، خویش‌شناسی و عزت‌نفس، ترجمه اقدس رضایی، تهران: نسل نواندیش.
۱۲. منصور، محمود، (۱۳۶۹)، احساس کهنتری، تهران: مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
۱۳. منوچهریان، پرویز، (۱۳۶۲)، عقده حقارت، تهران: گوتنبرگ.
۱۴. ناتانیل براندن، (۱۳۷۸)، راهنمایی برای خودباوری زنان، ترجمه مینو سلسله، تهران: مدیریت فردا.
۱۵. _____، (۱۳۸۸)، گام‌های مؤثر برای خودباوری، ترجمه رضوان محتشم، تهران: آبگین رایان.
۱۶. نجفی‌پور، فرشاد، (۱۳۹۰)، شخصیت‌های معیوب، تهران: نسل نواندیش.

۱۷. ویندی درایدن، (۱۳۸۸)، چگونه به خودباوری برسیم، ترجمه مینا اخباری آزاد، تهران: پیدایش.

۱۸. هلن ج برنر، (۱۳۸۴)، با همکاری تیچ لورنس، می‌دانم که هستم، ترجمه رضوان صادقی-نژاد، تهران: علم.