

عزت نفس و نقش آن در زندگی انسان

همه افراد جامعه به یک ارزشیابی ثابت و استوار از خود، احترام به خود و احترام به دیگران نیازمندند. هیچکس نمی‌تواند نسبت به داوری خود درباره‌ی خویشتن بی‌تفاوت باشد، زیرا طبیعت وی چنین اجازه‌ای به او نمی‌دهد و انسان آنچنان مشتاق و نیازمند به دانستن نظر مثبت و مناسب درباره‌ی خویش است که امکان دارد در این راه حتی حقیقت را نادیده انگارد.

مریم حیدری

عزت نفس نوعی قضاوت نسبت به ارزشمندی وجودی است، این صفت در انسان حالت عمومی دارد و محدود و زودگذر نیست. احساس عزت نفس در اثر نیاز به نظر مثبت بوجود می‌آید. نیاز به نظر مثبت دیگران شامل بازخوردها، طرز برخورد گرم و محبت‌آمیز، احترام، صمیمیت، پذیرش و مهربانی از طرف خانواده و اطرافیان می‌شود.

نیاز به عزت نفس از نیروی زیادی برخوردار است و انسان را به کارهای فوق‌العاده و می‌دارد. مازلو (MASLOW) اظهار می‌دارد: عزت نفس عبارت از این است که فردی خودش را آدم به درد بخوری بداند و دیگران نیز او را آدم مفیدی بشناسند. این احساس وقتی ارضاء می‌شود که فرد احساس ارزش، قدرت، سودمندی و اطمینان نماید. نیاز به عزت نفس با عواملی چون ارزش، احترام، مسؤلیت و موفقیت ارتباط دارد.



نیکی اندیشید، مگر آنکه اطمینان حاصل کرد که دیگران درباره ما نیک می اندیشند. بنابراین احترامی که منشاء خارجی داشته باشد، برپایه ویژگیهایی است که در فرد وجود دارد و منجر به طرز تفکر و واکنس دیگران در قبال وی می شود. وقتی فردی احساس احترام نماید یا به خود احترام گذارد، احساس ایمنی درونی و اعتماد به خود می کند و خود را ارزشمند و شایسته می یابد. زمانی که فرد فاقد احترام به خود باشد، در مقابله با دشواری های زندگی احساس حقارت، دلسردی و ناتوانی می کند که این احساسات یا به نوبه خود بوجود آورنده دلسردی خواهند شد و یا اینکه گرایشهای روان نژندانه یا جبرانی را ایجاد خواهند کرد.

مسئولیت: یک شخص سالم می تواند همت خود را در هر نوع کاری که عرضه می شود، مصروف دارد. از قیدو بند نگرانیهای روانی، آشفتگیها، ترسها و نفوذ دیگران آزاد است، سلطه و غلبه دیگران بر او نفوذی ندارد، نقاب نمی پذیرد و برای نفوذ در دیگران و کسب محبوبیت و مورد تأیید دیگران قرار گرفتن وقت خود را به هدر نمی دهد و آن گونه می شود که می تواند باشد.

اصل مسئولیت که مبتنی بر ویژگی مقاومت و تأثیرگذاری بر شرایط در انسان است، بیانگر آن است که باید مقاومت فرد را در قبال شرایط افزایش داد، و او را چنان ساخت که به جای پیروی از فشارهای بیرونی، از الزامهای درونی تبعیت کند. پیروی از الزامهای درونی را احساس مسئولیت می نامیم.

موفقیت: روان شناسان شناختی عقیده

ارزش: یعنی احتیاج آدمی به اینکه بداند لیاقت و ارزشی دارد، از دستش کاری بر می آید و می تواند در خارج از خود بر چیزی تسلط یابد. خداوند برای انسان در اساس انسان بودنش بهره روری هایی فراهم آورده که مایه امتیاز او از غیر انسان است و به سبب آن وی را بزرگوار و مکرّم داشته است. لذا باید انسان را عزیز داشت و مایه های عزّت نفس او را فراهم آورد. یکی از اوصاف خداوند " رَبُّ الْعِزَّة " است. این وصف نشانگر آن است که خداوند مالک و صاحب عزّت و هم تدبیرگر عزّت و عزّت پرور است. رشد عزّت در آدمی در مسیر کرامت او حاصل می شود. عزت و احساس عزت بر هم منطبق نیستند، عزت صفتی واقعی و وجودی است، اما احساس عزّت لزوماً چنین نیست و ممکن است حتی خیالی باشد. گاه کسی به راستی عزت مند است و احساس عزت نیز می کند و گاهی کسی تنها احساس عزت می کند، بی آنکه فی الواقع عزیز باشد. هنگامی که گفته می شود باید عزت نفس انسانها را فراهم آورد، مقصود آن نیست که تنها احساس عزت درونی را در آنها بوجود آوریم، بلکه مراد آن است که باید احساس عزّتی قرین با عزت واقعی نفس در آنان پدید آورد و عزت واقعی و وجودی، حاصل دست یافتن به کرامتی برتر از کرامت اولیه و عمومی انسان است و معیار این کرامت مضاعف تقوی می باشد.

احترام: نیاز به احترام به دو صورت است؛ احترامی که دیگران برای یک فرد قائل می شوند و احترامی که فرد به خود می گذارد. احترامی که دیگران به فرد می گذارند مُقَدّم است، زیرا ظاهراً دشوار بتوان درباره خود به

الف - ارزشی که کودک از سوی دیگران و از طریق ابراز مهر و محبت، تحسین و توجه دریافت می‌کند.

ب - تجربه همراه با موفقیت کودک، مقام یا موقعیتی که فرد خودش را در ارتباط با محیط می‌بیند.

ج - تعریف شخصی کودک از موفقیت یا شکست.

د - شیوه کودک در ارتباط با بازخورد منفی یا انتقاد.

باید توجه داشت که نقش والدین در هر کدام از عوامل فوق بارز است. همچنین عزت نفس و شایستگی خود والدین حائز اهمیت است، چرا که کودکان نظاره‌گر چگونگی درگیری والدین با مسائل زندگی و روشهای آنان در رویارویی با دشواریهای زندگی و میزان شایستگی آنها هستند. "راتر" (ROTTER) در نظریه یادگیری اجتماعی، منبع کنترل را دارای دو بعد کنترل درونی و بیرونی می‌داند. بنا بر فرضیات "راتر"، افرادی که دارای کنترل بیرونی هستند، دارای ادراک مثبت یا منفی از حوادث و رویدادهایی هستند که ارتباط با رفتار فرد ندارد و وراى کنترل فردى است، به عبارت دیگر وقوع تقویت یا تحقق امور، مشروط به انجام عملی از طرف فرد نیست، بلکه رویدادها در ارتباط با شانس و تصادف و تحت تأثیر موقعیتهای و نیروهای پیچیده خارجی که او را احاطه کرده است، به وقوع می‌پیوندند. "راتر" این افراد را معتقد به شانس فرض می‌کند. در بُعد دیگر، کنترل درونی قرار دارد. این کنترل نتیجه‌ای از ادراک مثبت یا منفی از رویدادهاست که تحت کنترل فردی است. افرادی که در این بعد قرار می‌گیرند، معتقد به

دارند که آنچه یک فرد فکر می‌کند و انتظار دارد، در زندگی روانی او و بر چگونگی رفتار وی تأثیر می‌گذارد. حوادث روانی که عبارتند از انتظارات، باورها و خاطره‌ها؛ می‌توانند علت رفتار باشند. فردی که مسؤولیتی می‌پذیرد و از نیروهای خود به نحو احسن برای موفق شدن استفاده می‌کند، خود را موفق می‌داند و احساس لیاقت، ارزشمندی و موفقیت را توسط خود و از طریق دیگران دریافت می‌کند.

ارزش، مسؤولیت، احترام و موفقیت یک مدار مرتبط به هم را تشکیل می‌دهند. برای موفقیت در هر امری باید احساس خود ارزشمندی داشته باشیم و قبول مسؤولیت کنیم. و پس از انجام درست کارها احساس موفقیت کرده، مورد احترام خود و دیگران قرار گیریم.

فواید عزت نفس و چگونگی رشد آن

۱- نظارت بر خویشتن: نگرانیهای اکثر والدین معمولاً این است که آیا کودکانشان می‌توانند رفتارهای خود را کنترل کنند؟ آیا فرزندان می‌توانند در غیاب والدین کارها را به نحو قابل قبولی انجام دهند؟ کودکانی که توانایی سازمان دادن و جهت بخشیدن به فعالیت‌های خود را دارا هستند، احساس شایستگی و صلاحیت بیشتر می‌کنند. کودکانی که رفتارهایشان را از نظر اجتماع به نحو قابل قبولی انجام می‌دهند، احتمالاً تأیید و توجه بیشتری را از سوی دیگران دریافت می‌کنند. افراد برخوردار از عزت نفس بالا، هم احساس سودمندی فردی بهتر و هم احساس کنترل بیشتری می‌نمایند.

"کوپر اسمیت" چهار عامل را در تحول عزت نفس کودک مهم می‌داند:

۲- خود ارزیابی: خود ارزیابی عبارت است از شناخت یک رفتار، خواه آن رفتار مثبت و دارای ارزش باشد و خواه منفی و بدون ارزش.

آگاهی شخص از استعدادها و تواناییهای خود و شناخت "خود واقعی"، او را قادر می‌سازد که شناخت دقیق‌تری از جنبه‌های مثبت و منفی شخصیت خود بدست آورد. سپس با رفع نقایص و تکیه بر نقاط مثبت، در جهت رشد و تعالی خود گامهای مؤثری بردارد و به جای اینکه انرژیهای خود را صرف جلب رضایت دیگران کند، به حدی که دلسوزی و حمایت آنان را نسبت به خود جلب نماید، سعی کند موقعیت خود را تشخیص داده، خود را همان‌طوری که هست بپذیرد، برای خود احترام قائل شود و به دیگران نیز احترام گذارد. "الیس" ELLIS اظهار می‌دارد که احترام به خود هرگز از تأیید دیگران به دست نمی‌آید، بلکه از این طریق کسب می‌شود که خود را دوست داشته باشید و بخواهید از علائق و خواست‌های حقیقی خودتان تبعیت کنید. به جای اینکه دیگری بیاید و "خود" شما بشود، "خود" حقیقی خویش را باید بشناسید. در چنین صورتی زمانی که "خود واقعی" را شناختید و آن را رشد دادید، عزت نفس و احترام به‌خود حاصل می‌شود. وقتی این "خود" گوشه‌ای افتاده و ناشناخته مانده است، ارزش پیدا نمی‌کند و یک "خود" دروغین بوجود می‌آید. لذا مدام تحت تأثیر دریافت تأیید دیگران هستید و هیچ وقت هم ارضای کامل صورت نمی‌گیرد. به همین دلیل "الیس" اظهار می‌دارد که باید خود حقیقی را بشناسید و آن را تشخیص دهید، و با تفکر، اندیشه و تواناییهای

خودمختاری بوده، خود را حاکم بر سرنوشت خویش می‌دانند و کنترل زندگی را از درون خود می‌پندارند. "راتر" این افراد را معتقد به مهارت یا کنترل درونی فرض می‌کند. افراد دارای منبع کنترل درونی معتقدند که رویدادهای مثبت زندگی در نتیجه طرح‌ریزی و کوشش و پی‌گیری خود آنان است. لذا برای اعمال و رفتار و پیامدهای ناشی از آن قبول مسؤلیت می‌کنند. برای مثال دانش‌آموزی که در یک درس نمره ضعیف می‌گیرد و چنین استدلال می‌کند که نمره ضعیف او ناشی از تلاش نکردن و خوب درس نخواندن است، نه عوامل مبهم بیرونی. در مقابل، افراد دارای منبع بیرونی کنترل، بین رفتار خود و رویدادهای زندگی هیچ‌گونه رابطه علت و معلولی نمی‌بینند و بخت و اقبال و تصادف یا اشخاص دیگر را مسؤل نتایج رفتار خود می‌دانند، در نتیجه برای اعمال و رفتار خویش مسؤلیت نمی‌پذیرند. برای مثال دانش‌آموزی که از یک درس نمره ضعیفی گرفته، ممکن است چنین استدلال کند که نمره ضعیف او ناشی از غرض‌ورزی معلم بوده است.

یکی از پیامدهای مهم نسبت دادن‌های علی در ارتباط با منابع درونی و بیرونی کنترل، احساس احترام به خود یا عزت نفس است. پیامدهای مثبت رفتار که به علت‌های درونی، چون توانایی و سعی و کوشش نسبت داده می‌شود، در شخص احساس غرور و عزت نفس یا اعتماد به خود ایجاد می‌کند. اما موفقیتی که به علل بیرونی چون بخت و اقبال یا کمک دیگران نسبت داده می‌شود، موجب احساس غرور و اعتماد به خود نمی‌تواند باشد.

این موفقیت یا شکست را به خودش به عنوان یادگیرنده یا دانش آموز تعمیم دهد. سرانجام دانش آموز یا باید از متهم کردن آموزشگاه یا معلمان به سبب عدم موفقیتش دست بردارد و خود را هدف اتهام قرار دهد، و یا باید عدم تأیید آموزشگاه یا معلمان را به سبب عدم موفقیتش به تأیید خود مبدل سازد.

دانش آموزی که مرتباً در آموزشگاه موفقیت کسب می کند، باید تأیید مدرسه و معلمان را به خود تعمیم دهد و یک مفهوم کلی مثبت درباره خودش به عنوان یادگیرنده ایجاد کند.

بهره مندی از عزت نفس، علاوه بر آنکه جزئی از سلامت روانی محسوب می شود، با پیشرفت تحصیلی نیز مرتبط است. محققان بسیاری دریافته اند که بین عزت نفس و نمرات بالا در مدارس رابطه وجود دارد. این همبستگی حتی زمانی که کودکان، خودشان را به عنوان دانش آموز ارزیابی می کنند بالاتر است، که می توان آن را عزت نفس تحصیلی آنها نام برد. دیدگاه کودک در مورد خودش یا عملکرد تحصیلی اش یقیناً بر خود ارزیابی او تأثیر می گذارد. هر فرد فعالیت هایی را که با موفقیت انجام داده است و یا می تواند انجام دهد، دوست دارد. تصور دانش آموزان درباره موفقیت یا شکست در یک تکلیف یادگیری، مبتنی بر تجاربی است که وی در ارتباط با آن تکلیف از معلمان، والدین، همسالان و همچنین اشخاصی که به طریقی با تکلیف مورد نظر رابطه داشته اند، کسب کرده است. اگر فرد معتقد باشد که در گذشته تکالیف مشابهی را با موفقیت انجام داده است، احتمالاً با تکالیف بعدی با نوعی عاطفه مثبت برخورد خواهد کرد و اگر اعتقاد داشته باشد که در تکالیف مشابه



خود با مسائل زندگی روبرو شوید و مشکلات خود را به نحو احسن مورد بررسی قرار داده، بهترین راه حل را انتخاب نمایید.

۳- انگیزه موفقیت و پیشرفت تحصیلی: یکی از مفاهیمی که به مفهوم نگرش به آموزشگاه و یادگیری آموزشگاهی بسیار نزدیک است، مفهوم نگرش به خود و عزت نفس تحصیلی در ارتباط با یادگیری آموزشگاهی است. موفقیت و تأیید یا شکست و عدم تأیید در تعدادی از تکالیف یادگیری و در مدتی نسبتاً طولانی به عزت نفس کلی درباره آموزشگاه و یادگیری آموزشگاهی می انجامد. بنابراین موفقیت و تأیید یا شکست و عدم تأیید پس از چند سال تحصیلی منجر به این خواهد شد که دانش آموز

قوی در دوران کودکی برخوردارند. وجود اعتماد به نفس می‌تواند زمینه‌ی خلاقیت را در آنان بوجود آورد. کسانی که خود را کمتر از آنچه هستند به حساب می‌آورند و به دیگران نشان می‌دهند و نیز کسانی که خود را بیشتر از آنچه هستند می‌خواهند به دیگران نشان دهند، در زندگی اجتماعی موفق نیستند. این دو گروه دائماً با مشکلاتی مواجهند که قسمت زیادی از وقت و انرژی آنها را می‌گیرد و در نتیجه بازدهی خلاقه آنها را کاهش می‌دهد. اضطراب یکی از عوامل مهم بازدارنده جریان خلاقیت است. هر اندازه میزان خویشتن‌پذیری کودکان پایین باشد، به همان اندازه مضطربتر هستند و این عاملی است که در سازش یافتگی آنها و بازده تحصیلی و خلاقیت آنان اثر سوء می‌گذارد. تعادل در عزت نفس، در صورتی که سایر شرایط موجود باشد، باعث می‌شود که کودک در صدد به فعل درآوردن استعدادهای بالقوه خود و از آن جمله خلاقیت باشد.

گذشته با شکست مواجه شده‌است، احتمالاً با تکالیف بعدی با نوعی عاطفه منفی روبرو خواهد شد. همچنین اگر دانش‌آموزی در مرحله عمل به معیارهایی که برای کسب پیشرفت تحصیلی دارد، دست یابد، احساس موفقیت و توانایی تحصیلی خواهد کرد و بالطبع خود را فردی موفق و با حرمت نفس بالا می‌یابد، اما اگر در رسیدن به معیارهای مزبور دچار مشکل گردد، نه تنها خود را ناتوان می‌داند، بلکه احساس شکست و عدم موفقیت را یکی از ویژگیهای واقعی خود قلمداد می‌کند. به همین دلیل تلاش کمتری به عمل می‌آورد و موفقیت تحصیلی کمتری کسب می‌کند.

۴- رشد خلاقیت : شمار بسیاری از افراد خلاق و مبتکر به دلایل بی‌بهره بودن از اعتماد به نفس کافی قادر به ابراز تفکرات نو و ابداعات تازه خویش نیستند و نمی‌توانند تخیلات خود را بر زبان آورند، در حالی که از قدرت تخیل

پاورقی :

۱- سبحان ربك رب العزة عما يصفون . صفات ، آیه ۱۸۰ ، تفسیر

منابع مورد استفاده :

- ۱- هیلگارد، ارنست و همکاران : زمینه روان‌شناسی ، ترجمه محمد تقی براهنی و همکاران، انتشارات رشد.
- ۲- سیف، دکتر علی اکبر: روان‌شناسی پرورشی، انتشارات آگاه .
- ۳- ثنایی، دکتر باقر: مشاوره و روان درمانی گروهی، انتشارات چهر .
- ۴- شفیع آبادی، دکتر عبدالله : پویایی گروه و مشاوره گروهی، انتشارات رشد.
- ۵- منطقی، مرتضی : روان‌شناسی تربیتی ، انتشارات دانشگاه تربیت معلم .
- ۶- باقری، خسرو: نگاهی درباره تربیت اسلامی، آموزش و پرورش.
- ۷- بودو، آلن : خلاقیت در آموزشگاه، ترجمه دکتر علی خان‌زاده، انتشارات چهر.