

نگرشی بر عزت



پرداخت.
با توجه به مطالب ذکر شده، پیرامون احساس ارزشمندی در تعریف عزت نفس بدیهی است که این احساس در هر مهارت و توانایی بتواند حضور خود را نشان داده و مؤثر باشد.

عزت نفس و جنسیت افراد.
مطالعات نشان می‌دهد که عزت نفس با نوع جنسیت افراد (پسر و دختر بودن) ارتباطی ندارد (أبراین^۶، ۱۹۹۱، بتل ۱۹۷۶^۷، بریک و بیسر ۱۹۹۲^۸ و ویتلی ۱۹۹۳^۹) بنابراین پژوهشها، در مواردی همچون، مورد توجه بودن، نحوه عملکرد جسمانی و رفتار دفاعی بودن بین عزت نفس زنان و مردان تفاوتی مشاهده می‌شود. (أبراین ۱۹۹۱).

۳. عزت نفس و تأثیر آن بر تشکل بیماریهای روانی.

با توجه به اینکه احساس ارزشمندی عامل مؤثر در انجام موفقیت آمیز بسیاری از فعالیت‌های افراد است. می‌توان گفت این نوع نگرش گاهی در توانایی‌های دیگر نیز دخالت

عزت نفس را اینگونه بیان می‌نماید.
«خود به جنبه‌ای از هر کدام ما برمی‌گردد که از آن آگاهیم. به قست مؤثر و کارآمد خود، عزت نفس گفته می‌شود.»

عزت نفس شامل ایده‌ها، تصورات و احساسات هر فرد است عزت نفس احساس ارزشمندی فرد نسبت به خود است. این احساس در ذهن افراد مختلف متفاوت می‌باشد.»

بدنیر در ۱۹۸۹^۵، در کتاب ارزشمند خود «عزت نفس» به نقل از کوپراسمیت عزت نفس را در چهار مقوله بیان می‌کند:

الف. احساس ارزشمندی فرد که از توجه و پاداش دادن افراد بوجود می‌آید.

ب. تجربه‌های موفقیت آمیز هر فرد و نیز استنباط هر فرد از موقعیت خود.

ج. تعریفی که هر فرد از مفهوم شکست و موفقیت دارد.

د. واکنش فرد هنگامی که با برخوردهای منفی و انتقاد ارزیابی می‌شود.

در ادامه نویسنده از عزت نفس تحصیل نیز صحبت کرده است که به شرح آن خواهیم

به همراه افزایش مطالعات در حیطه علوم روان‌شناختی، مشاهده می‌شود که هر لحظه ابعاد بیشتری از این علوم جایگاه مناسب خویش را می‌یابند.

یکی از این ابعاد مطالعات پیرامون مفهوم عزت نفس^۱ می‌باشد. در زبان مردمی عزت نفس به نحوی بیانگر احساس ارزشمندی فرد از خویش است.

عزت نفس در دیدگاه‌های مختلفی تاکنون مطرح شده است. این دیدگاهها، بعضاً دارای سابقه‌ای چند هزار ساله اند نظیر تعالیم متعدد موجود در ادیان و آئین‌های اخلاقی.

در این گزارش سعی شده است تا جهت گیری‌های عزت نفس به تفکیک شرح داده شوند.

۱- عزت نفس از دیدگاه پژوهشگران معاصر^۱.

از پیش‌گسوتان مطالعات مربوط به عزت نفس می‌توان کوپراسمیت^۲ را نام برد. از نظر وی، احساس ارزشمندی از توانایی‌های خود، عزت نفس نامیده می‌شود.

فردی دیگر به نام هام‌اچک (۱۹۷۸)^۳

نَفَس

و جهت‌گیری نوین آن

حمید کمرز رین

کرده و در بهبود و یا کاهش آنها نیز اثر می‌گذارد. به عنوان نمونه اگر فردی توانایی بالایی در امر یادگیری داشته باشد ولی احساس ارزشمندی توانایی‌های مربوط به یادگیری - عزت نفس تحصیلی - او کم باشد این فرد از ضعف فعالیت‌های تحصیلی رنج خواهد برد.

نقطه مقابل فردی را می‌توان ذکر کرد که با داشتن محدودیت‌های چشمگیر دارای اراده قوی و احساس ارزشمندی است که قادر خواهد بود فعالیت‌های مفیدی را بیش از آنچه نارسایی‌های او بیان می‌دارند، از خود نشان دهد. در حیطه‌های دیگر برای نمونه، عزت نفس شغلی عزت نفس اجتماعی و عزت نفس تحصیلی تفاوت در عزت نفس را می‌توان مشاهده کرد. که در اینجا عزت نفس تحصیلی را از میان موارد فوق انتخاب کرد. و به شرح آن می‌پردازیم. عزت نفس تحصیلی بیانگر باور فرد از ارزشمندی توانایی خود در ارتباط با یادگیری است. عزت نفس تحصیلی بالا یعنی داشتن احساس ارزشمندی بالا در یادگیری مطالب. این احساس تا حدودی

می‌تواند هوش را نیز تحت تأثیر خود قرار داده و در نتیجه بیش از توانایی ذاتی فرد، موثر افتد.

در پژوهش‌هایی آمده است که عزت نفس با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان ارتباط معنی‌داری دارد (بیابانگرد). بنابراین گونه پژوهش‌ها می‌توان استنباط نمود که اگر یک دانش‌آموز عزت نفس بالایی داشته باشد در تحصیلات خود نیز موفقیت بیشتری خواهد داشت.

در ارائه مفهوم عزت نفس مفاهیم مرتبط و متداول دیگری نیز وجود دارند. این مفاهیم عبارتند از، اعتماد به نفس^{۱۱}، خودپنداری^{۱۲}، کفایت نفس^{۱۳}، رضایت از خود^{۱۴}، و... . مفاهیم مذکور با مفهوم عزت نفس مرتبط بوده و بنحوی در افزایش و یا کاهش آن نیز مؤثر می‌باشند.

با توجه به این مطالب افرادی در سطح جامعه - بویژه دانش‌آموزانی - هستند که از عزت نفس پایین رنج می‌برند. این افراد با این ویژگی در مقابله با تعاملات اجتماعی و زندگی خود، احساس بی‌کفایتی کرده و

در نتیجه مستعد بیماری‌هایی روانی نظیر افسردگی خواهند بود. (شروگر ۱۹۷۰^{۱۴}، رزنیوگ و شروگر ۱۹۷۳^{۱۵}، پرز و سورمن ۱۹۷۷^{۱۶}، بتل ۱۹۷۸، بتل ۱۹۸۸^{۱۷} و... .)

کلّیه پژوهش‌های فوق این مطلب را بیان می‌دارند که افراد افسرده عزت نفس پایینی نیز دارند.

در پژوهش‌های دیگر، اشاره شده است که افراد با عزت نفس پایین متمایل به اعمال بزهکاری‌ها (ریچمن ۱۹۸۲^{۱۸}، رزنیوگ و همکاران^{۱۹} ۱۹۸۹).

با شرح مختص فرایند آسیب‌شناسی ناشی از عزت نفس به اختصار دیدگاه مذاهب پیرامون عزت نفس مطرح می‌شود.

۴. عزت نفس در دیدگاه مذاهب.

توجه به نفس یا خود فرد، همان توجه درونگرایانه در جهت کشف و پرورش حالات نفسانی است. این ویژگی از صفات بارز ادیان بزرگ می‌باشد.

تعالیم مذهبی در این ادیان به نحوی براساس دیدگاه خاص خود به یک نوع عزت

نفس معتقدند .

این ادیان شامل، مسیح، یهود، هندو، کنفوسیوس، زردشت اسلام و ادیان دیگر می باشند .

با طرح یک دیدگاه تطبیقی نقاط مشترک این ادیان را می توان اینچنین بیان نمود . تأکید بر مواردی همچون، خداشناسی، نیکوکاری، راستی، دزدی نکردن، وفای به عهد، پاکیزگی، عبادت، احترام به والدین، تقوی و پرهیزکاری، میانه روی و معتدل بودن، و معاش از راه راست^{۲۰} .

در این تعالیم با طرح فرامین خود به انسانها، به یک نوع ارزشمندی از انسان اشاره نموده اند .

علاوه بر وجود ویژگی فوق در این ادیان، طرح عزت نفس در این ادیان متمایز از طرح پژوهشگران معاصر است .

در ادیان عزت نفس به معنای دادن نوعی اختیارات نامحدود به انسانها مطرح نشده است . یعنی امر نمودن و نهی نمودن در این تعالیم به معنای ضرورت وجود محدودیت در عزت نفس است .

به تعبیری یکی از ویژگیهای عزت نفس بسیار بالا در تعالیمی نظیر تعالیم دین مبین اسلام بیان مفهوم غرور و تکبر و بحث پیرامون کنترل آن می باشد .

بومیستر (۱۹۹۳^{۲۱}) با بیانی گذرا اشاره به مضرات عزت نفس بسیار بالا نموده است . از نظر او اینچنین افرادی، به ریسک های خطرناک دست می زنند و به دنبال آن نیز شکستهای بیشتری را تجربه می کنند . این شکستها خود منجر به کاهش عزت نفس آنها می شود . با مطالعه دین اسلام یعنی مطالعه فرامینی همچون نهی النفس عن الهوی، ان النفس الامارة بالسوء . . . دستوراتی نیز می توان یافت که حدود این عزت نفس را در جهت دیگر بیان می دارد . یعنی عزت نفس را در میان امر به اعمالی و نهی از اعمال دیگر می توان یافت، نظیر و لله العزوه و لرسوله و للمومنین^{۲۲} . این نکته حدود شانزده مرتبه در قرآن کریم آمده است .

به دنبال این مطلب در کلام امامان و پیشوایان مذهبی نیز بخوبی حفظ عزت نفس و حدود آن بیان شده است . به عنوان نمونه می توان کلام امیرالمومنین را در حفظ عزت

نفس هنگام نیازمندی ذکر کرد . اطلبوا الحوائج بعزة النفس^{۲۳} ، امام حسین (ع) در پیام رسای خود مرگ با عزت را بر زندگی بدون عزت برتری داده است . « موت فی عز خیر من حیوة فی ذل^{۲۴} » .

بدین ترتیب می توان اذعان داشت که جهت گیری نوین عزت نفس بطور کلی همراه است با تأکید بر تعالیم جهان شمول ارزشی، این تعبیر جایگزین مفهوم عزت نفس از دیدگاه انسانگرایان خواهد بود .

در نهایت پیشنهاداتی به نقل از بدنر ۱۹۸۹^{۲۵} پیرامون رشد عزت نفس تحصیلی دانش آموزان ارائه می شود . این موارد پیشنهادی عبارتند از :

۱- بهتر است که هنگام رویارویی با عملکرد مفید کودکان و نوجوانان، والدین و اطرافیان پاداشای مناسبی را به فرزندان و یا دانش آموزان خود ارائه دهند .

۲- سعی شود که کودکان و نوجوانان به هنگام انجام اعمال روزانه خود، امکان کسب موفقیت ها را داشته باشند .

۳- به آنها^{۲۶} کودکان و نوجوانان مفهوم درستی از شکست و موفقیت آموخته شود .

۴- ذهن دانش آموزان برای پذیرش شکست ها و انتقادات آماده گردد .

۵- سعی گردد که والدین دانش آموزان - کودک و نوجوان - سه ویژگی را در خود پرورش دهند . این سه ویژگی عبارتند از :

الف . رابطه ای دوستانه با فرزندانشان بدون هیچ قید و شرطی داشته باشند .

ب . والدین انتظار متناسب با توان فرزندان خود، داشته باشند .

ج . حفظ احترام فرزندان از جانب والدینشان نیز بسیار ضروری است .

پی نوشت ها :

۱- منظور از پژوهشگران معاصر، پژوهشگرانی هستند که فقط به طرح میزان عزت نفس در پژوهش های خود اشاره نموده و از زاویه تفکر اومانسیسمی به این موضوع می نگرند .

6- OBrien, j

7- Battle, j

8- Brubech, D, Berr, j

9- Witheley, B

10- self- steem

11- self - Concept

12- self - Fulfillment

13- self- satisfaction

14- shrouger

15- Rosenberg, shrouger

16- Peres & sorman

17- Battle, j

18- Richman, C

19- Rousenberg & shrouger

۲۰- مشکور، محمد جواد «خلاصه ادیان در تاریخ دنیای بزرگ، ص ۱۹

21- Baumeister R. etal

۲۲- سورة منافقین، آیه ۸

۲۳- نهج البلاغه، کلام ۳۲۵

۲۴- حیات الامام الحسین، ج ۱، ص ۱۰۸۳

25- Bednar

2- self - esteem

3- coopersmith, s (1967)

4- Hama check, Done

5- Bednar, Richard

21)(3.Ptl) 755-763

- Cooper smiths (1967) the antecedents of self - esteem sanfrancisco. Freeman.

- Garske, G.(1992) self - reported self-esteem and Depression. Jour - of Rehabilitation Counseling Bulletin sep vol 36 (1) 44-52.

Hmachek. Done (1978) Encounters with the self. P-3

- OBrien. Edward. (1991) psychological Reports. 68- 241- 242 sea Differences in components of self - esteem.

- Patton.w. (1991) Relationship Between self - esteem and Denents of self in adolescents. Psychological Reports. 68. 867- 870

- Richmann. C. etal (1987) relationship Between self - esteem and maladaptive behavior in high school students.

Ju. Social Behavior & Personality vol 12(2) 171 - 185

- Robertson. j. (1989) family factors. self. esteem. adolescent Depression Ju. marriage & the family 51. 1. 125- 138. Rosenberg. m.etal (1989) self - esteem and adolescent problem's American sociological Review. 54.6.Dec. P 1004- 1018

- Whitely. B.(1993) sea Role orientation. self - esteem and Depression. Personality and social psychology. volu. 19 Nu 4.

- Workman. m. Beer. j (1989) self-esteem Depression and alcohol Depression among highschool students. psychological Report's oct vol 65(2) p.451 - 55

- Yanish. D. Relationship between self- esteem, Depression and alcohol Consumption among adolescence Psychological Reports Aug vol 57(1) p.331- 334.

psychological Reports. 42. 745 - 746

Battle.j 1987 Relationship Between self. esteem and Depression among children. Psychological Reports . jun vol 6. (3 pt 2) 1187-119.

- Battle.j, 1933, Relationship among self-esteem Depression and anxiety of children. Psychological Reports 62- 999- 1005

- Baumister . Ray (1993) when ego threats Leads to self - Regulation. Failure. Jour - of personality and social psychology Vol 64 No 141 - 156

Bednar. R. (1989) self - esteem. 616. 8914. B 43. P. 52.

- Beer. Reer (1992) Depression. self - esteem, suicide Ideations and GPA of highschool. psuchology Report. Dec vol 71(3.PtL) 1899 - 902

- Brubeck. D, etal (1992) Depression, self- esteem, suicide Ideation. Death anxiety . Psychology Report Dec vol

فهرست منابع

قرآن کریم - سوره منافقین - آیه ۸

نهج البلاغه - کلام ۳۲۵

حیة الامام حسین ج ۱ - ص ۱۰۸۳ به نقل

از شهید مطهری، انسان کامل.

عبدالباقی، محمد فواد، المعجم

المفهرس (الفاظ القرآن الکریم - دارالکتب

المصریه بیابانگرد اسماعیل (۱۳۷۲)

روشهای افزایش عزت نفس در کودکان و

نوجوانان - انتشارات انجمن مشکور، محمد

جواد، خلاصه ادیان در تاریخ دینهای بزرگ

ص ۱۹

Bagley. C (1992) Development of an

adolescent stress. School Psychology

international. Febvol 13 (1) 31 - 40

Battle. j (1978) self-esteem inventory

For children. Psychological Report's

38, i 343 - 345

Battle. j (1978) Relationship. Between

self- esteem and Depression