

شناخت عزت نفس و روشهای افزایش آن

ایرج شاکری‌نیا

به عبارات زیر پاسخ مثبت یا منفی دهید:

- ۱ - به توانایی‌هایم اعتماد اندکی دارم.
- ۲ - نسبت به انتقاد بسیار حساس هستم.
- ۳ - میل دارم از دیگران به شدت انتقاد کنم.
- ۴ - اغلب در مقابل تعریف و ستایش دیگران ناراحت می‌شوم.
- ۵ - اغلب بر اشتباهاتم سرپوش می‌گذارم.

اگر به اغلب سئوالات بالا جواب مثبت دهید، احتمالاً از عزت نفس^۱ پایین رنج می‌برید که مشکلی شایع و پردردسر است. عزت نفس عنصری مهم از شخصیت انسان است. عزت نفس پایین می‌تواند در بسیاری از مشکلات رفتاری نقش داشته باشد. البته خود انگاره^۲ خیلی مثبت نیز می‌تواند دردسر ساز باشد، اما در مقایسه، کسانی که از خود راضی هستند خوشبخت‌تر از کسانی هستند که خود خوری می‌کنند.

در این مقاله ابتدا به پژوهشهایی که نشان دهنده اهمیت عزت نفس است پرداخته می‌شود. سپس به شیوه‌های افزایش آن اشاره می‌گردد.

عزت نفس به برآورد کلی شخصیتی از کفایت‌ها یا ارزشهای مربوط می‌شود، عزت نفس در حقیقت اجزای برآورد شده از خود پنداره^۳ فرد است. خود پنداره نیز عبارت است از یک ارزیابی عام که بسیاری از ارزیابی‌های ویژه فردی در خصوص کفایت‌ها و ارزشهایش را ارائه می‌کند، کفایت‌ها و ارزشهایی که هر شخص می‌تواند

به عنوان دانشجو، ورزشکار، کارگر، همسر یا والد و یا هر چه را که به او مربوط می‌شود، در ذهن خود به همراه داشته باشد.

اهمیت عزت نفس

چندین خط تحقیقی معتقد است که برای رشد خود پنداره مثبت، وجود عزت نفس بسیار حیاتی است، برای تأکید بر اهمیت عزت نفس، به برخی از ویژگی‌های رفتاری که با عزت نفس پایین همراه هستند، باید اشاره کرد.

در روابط اجتماعی، افراد دارای عزت نفس پایین، غالباً بی‌مهارت هستند و خصوصاً در رد کردن تقاضای دیگران ناتوانند

۱ - افراد دارای عزت نفس پایین در مقایسه با افراد دارای عزت نفس بالا مشکلات روان‌شناختی بیشتری را بروز می‌دهند، (فیتس^۴، ۱۹۷۲، رونسبرگ^۵، ۱۹۶۵).

از بین مشکلات مختلف شایع‌ترین آنها عبارتست از: اضطراب، بی‌خوابی و نشانگان جسمی.

۲ - بین عزت نفس پایین و انگیزه پیشرفت نسبتاً پایین همبستگی وجود دارد، برای مثال افراد دارای خود انگاره منفی در مقایسه با افراد دارای خود انگاره مثبت

عموماً در رتبه درسی ضعیف‌تری هستند (اومالی^۶ و بساچمن^۸، ۱۹۷۹). یکی از علت‌های این اتفاق این است که افراد دارای عزت نفس پایین برای خود اهداف کم‌ارزشی را انتخاب می‌کنند.

۳ - در روابط اجتماعی، افراد دارای عزت نفس پایین، غالباً بی‌مهارت هستند و خصوصاً در رد کردن تقاضای دیگران ناتوانند، (روزنبرگ، ۱۹۶۵). این دسته از انسان‌ها در مقابل رد تقاضاهایشان نیز بیش از اندازه حساس می‌باشند و به شکل رقت‌انگیزی خواهان پذیرش اجتماعی هستند اما برای دستیابی به آن، قدرت لازم را ندارند.

۴ - افراد دارای خود انگاره منفی در مقایسه با افراد دارای خود انگاره مثبت با زخم زبان زدن به دیگران، آنها را از خود طرد می‌کنند (بارون^۹، ۱۹۷۴) و سعی می‌کنند دیگران را ناراحت کرده و اصطلاحاً آشکشان را درآورند.

چرا آنها باید با چنین اعمالی خود را از چشم دیگران بیندازند؟ به نظر می‌رسد که این افراد از این طریق درباره خود، هرچند خیلی کوتاه، احساس قدرت می‌کنند. متأسفانه این شیوه‌های ارتباطی منفی با مردم، مشکلات آنها را به همان نسبت که در جلب توجه به دیگران شکست می‌خورند افزایش می‌دهد.

البته بطور حتم، تشخیص علت از معلول در این زمینه مشکل است زیرا بیشتر داده‌ها به صورت همبستگی

می‌باشند. برای مثال، آیا عزت نفس پایین علت انگیزه پیشرفت کم است یا بالعکس و یا اینکه عزت نفس پایین و انگیزه پیشرفت کم هر دو علت دیگری دارند؟ مثل در اثبات توانمندی پایین. برای روابط علی و معلولی فاقد مدارک قطعی هستیم، اما آنچه مشخص است این است که عزت نفس پایین یک ویژگی شخصیتی مطلوب نیست.

مشخصه‌های تعیین کننده عزت نفس:

زیر ساخت‌های عزت نفس بالا یا پایین در دوران کودکی ایجاد می‌شوند، باز خوردی که از اطرافیان خصوصاً والدین به کودک می‌رسد، تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر عزت نفس دارد. والدین پسران دارای عزت نفس بالا در مقایسه با والدین پسران دارای عزت نفس پایین دارای ویژگی‌های ذیل بودند:

- ۱ - محبت بیشتری ارائه کرده پذیراتر هستند.
- ۲ - نسبت به فعالیتهای کودکان خود علاقه‌مندی بیشتری ابراز می‌کنند.
- ۳ - از نظم همراه با دمکراسی پیروی می‌کنند و فشرده یکی از مطالعات بسیار با ارزش در خصوص عزت نفس است که توسط کوپر اسمیت (۱۹۶۷ - ۱۹۷۵) انجام گرفته است.

هر چند باز خورد والدین در عزت نفس بسیار حیاتی است، روشن است که کودکان و نوجوانان از خود قضاوتها و برداشتهایی دارند. افرادی که در تضادها و تضادهای فردی از خود استانداردهای بالایی را بکار می‌برند اغلب از خود، ارزیابی‌های غلطی انجام می‌دهند.

نظریه مقایسه اجتماعی بعضی از ریشه‌های این استانداردها را مطرح می‌کند (گوتالس ۱۹۸۶، گوتالس^{۱۱} و دارلی^{۱۱}، ۱۹۷۷).

نظریه مقایسه اجتماعی معتقد است که انسان برای شناخت و ارزیابی رفتار خود، خود را با دیگران مقایسه می‌کند. البته انسان در این مقایسه از یک نفر به عنوان پایه قیاس استفاده نمی‌کند. یک گروه مرجع گروه خاصی از مردم می‌باشند که در مقایسه اجتماعی به عنوان استاندارد مورد استفاده می‌باشند.

بعضی از طریق مقایسه خود با بهترین افراد - به جای مقایسه خود با افراد مشابه - از فرایند اجتماعی منحرف می‌شوند. آنها، توانمندیهای خود را با الگوهای مشهور مقایسه می‌کنند و دارایی‌های خود را با ثروت ثروتمندان مقایسه می‌کنند و با انتخاب گروههای مرجع نامناسب در راه تخریب عزت نفس خود گام برمی‌دارند.

عموماً یک فرد، یک گروه مرجع را که اعضایش مشابه خودش هستند انتخاب می‌کند، ابعاد مشخص مشابهت، بستگی به این دارد که کدام جنبه از رفتار شخص مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. اگر فردی بخواهد پیشرفت کاری خود را ارزیابی کند احتمالاً خود را با افراد تقریباً هم‌سن و هم‌کار مقایسه می‌کند، اما بعضی از افراد برای ارزیابی‌های خود گروههای مرجع غیرواقعی را انتخاب می‌کنند. از قبیل الگوهای مشهور، هنرپیشگان، ثروتمندان و غیره.

ارزیابی‌های انسان تحت تأثیر گروههای مرجع است. مارش و پارکر (۱۹۸۴) عزت نفس بچه‌های دارای توانایی‌های آموزشی یکسان را که مایل به ثبت نام در مدارس با کیفیت خوب یا بد بودند مورد مقایسه قرار دادند. بچه‌ها در مدارس با کیفیت پایین

خود را با یک گروه مرجع با توانایی‌های پایین‌تر مقایسه می‌کردند و در مقایسه با بچه‌هایی با توانمندی‌های برابر که از مدارس با کیفیت بالا می‌آمدند، عزت نفس بالاتری را بروز می‌دادند. بنابراین مارش و پارکر نتیجه گرفتند که عزت نفس در این صورت می‌تواند مفید باشد که با این ضرب‌المثل همخوانی داشته باشد «ماهی بزرگ درون حوضچه کوچک» و نه بالعکس. با به خاطر داشتن این مشخصه‌ها در ذهن، بگذارید بگوییم که افراد با خود پنداره نامناسب چگونه می‌توانند عزت نفس خود را افزایش دهند.

بهبود عزت نفس

با توجه به اهمیت عزت نفس، بسیاری از نظریه‌های معتبر روان‌شناسی درباره افزایش عزت نفس مسائلی را مطرح کرده‌اند. رهنمودهای ارائه شده در پایین خلاصه نظرات تعدادی از روان‌شناسان از تسبیل راجرز (۱۹۷۷)، الیس^{۱۲} (۱۹۸۴) جرارد ولاندسمن^{۱۳} (۱۹۸۰)، هاماچک^{۱۷} (۱۹۸۷) و زیمباردو^{۱۵} (۱۹۷۷) می‌باشد.

- ۱ - شخص قبول کند که خودانگاره‌اش تحت کنترل خودش است. اولین چیزی که فرد باید انجام دهد این است که بداند خودش است که چگونه دیدنش را کنترل می‌کند. بنابراین فرد قدرت تغییر خودانگاره‌اش را دارد. فرد باید مطمئن باشد که باز خورد گرفتن از دیگران بسیار مؤثر است. اما انتخاب نهایی درباره قبول یا رد این باز خوردها خود شخص است. خودانگاره در ذهن فرد ثبت می‌شود و هر چند در این فرایند اشخاص بسیار تأثیرگذارند اما مرجع نهایی برای پذیرش آنها خود شخص است.

- ۲ - فرد نباید به دیگران اجازه دهد که برایش استاندارد تعیین کنند. مردم مدام به

شخص متذکر می‌شوند که توانایی کدام کار را دارد و توانایی چه کاری را ندارد. بنابراین می‌شنود که باید «در رشته ریاضی ادامه تحصیل دهد» یا «وزن خود را کم کند» یا «برای داشتن همسایه بهتر خانه‌اش را تغییر دهد». بسیاری از این پیشنهادها ممکن است اهداف خوبی باشند، ولی بعضی انسانها، زیادی حاضر به پذیرش استانداردهای تعیین شده به وسیله دیگران هستند. یک مدیر متوسطه را در نظر بگیرید که در مورد خود، دید منفی پیدا کرده است زیرا فاقد پیشرفت در سلسله مراتب اداری است و سؤال مهم این است، آیا او هرگز خودش طالب آن پیشرفت بوده است؟ شاید او در سراسر عمر فکر می‌کرد که باید همین موقعیت کنونی را داشته باشد چون همواره دیگران به وی اینگونه گفته‌اند. شاید این آن چیزی نباشد که او واقعاً در زندگی خواهان آن بوده است. بنابراین شخص باید برای اهداف و استانداردهایش تفکر کند، آیا آنها واقعاً اهداف و عقایدی هستند که برای شخص ارزش دارند؟ یا از نوع اهداف و عقایدی هستند که فرد منفعلانه و بدون تفکر از دیگران اخذ کرده است؟

۳ - اهداف غیرواقعی را بشناسد، حتی اگر فردی واقعاً بخواهد به هدنی دست یابد سؤال دیگری مطرح است. آیا این اهداف واقعی‌اند؟ بسیاری از افراد از عادات سختی از رفتارهای خود گیر می‌کنند. بعضی از طریق مقایسه خود با بهترین افراد - به جای مقایسه خود با افراد مشابه - از فرایند اجتماعی منحرف می‌شوند. آنها، توانمندی‌های خود را با الگوهای مشهور مقایسه می‌کنند و دارایی‌های خود را با ثروت ثروتمندان مقایسه می‌کنند و با انتخاب گروه‌های مرجع نامناسب در راه تخریب عزت نفس خود گام برمی‌دارند.

۴ - افکار منفی را بشناسد. افرادی که دارای عزت نفس پایین هستند تمایل به تفکرات منفی دارند. به عبارت دیگر به هنگام شکست خود را سرزنش می‌کنند بنابراین اگر بتوانند شغلی دست و پا کنند، ممکن است فکر کنند شخص دیگری را برای آن کار نداشتند و اگر در بدست آوردن شغل شکست بخورند فکر می‌کنند که بی‌لیاقت هستند. این نحوه تفکر، اثر مخربی بر عزت نفس می‌گذارند. بنابراین شخص باید در صورت کسب موفقیت آن را به توانایی‌های خود نسبت بدهد و در نظر داشته باشد که احتمال شکست نیز وجود دارد. به عبارت دیگر مهم این است که شخص افکار منفی را تشخیص داده با آن مبارزه کند.

شخص باید در صورت کسب موفقیت آن را به توانایی‌های خود نسبت بدهد و در نظر داشته باشد که احتمال شکست نیز وجود دارد. به عبارت دیگر مهم این است که شخص افکار منفی را تشخیص داده با آن مبارزه کند.

۵ - تلاش برای بهبود خود: گفته شد که اهداف فرد باید مجدداً بررسی شده‌اند که تحمیلی یا غیر واقعی‌اند دورافکننده شوند. اما این بدین معنی نیست که فرد برای خشنودی خود دلیل تراشی بی‌دردسر را بپذیرد. بر بسیاری از تصور شخصی می‌توان غلبه کرد اما این می‌تواند برای تصویری صحت داشته باشد که برای تغییر دادن آن قدرتی وجود ندارد.

۶ - نزدیک شدن به دیگران با یک چشم‌انداز مثبت: افرادی که عزت نفس پایین دارند از طریق زخم زبان زدن به

دیگران از آنها فاصله می‌گیرند، همانگونه که می‌توان تصور کرد این زخم زبان زدن‌ها منجر به ارتباط تلخ شده موجب طرد شدن می‌شود و به همین صورت عزت نفس را کاهش می‌دهد. اگر فرد با دیگران با دید مثبت و حمایت اجتماعی نزدیک شود. تعامل‌ها پاداش دهنده خواهد شد و در کسب پذیرش اجتماعی مفید. شاید هیچ عامل دیگری به اندازه پذیرش اجتماعی و دریافت حمایت‌های اصیل از دیگران در افزایش عزت نفس مؤثر نباشد.

پی‌نوشت‌ها:

1. Self - esteem
2. Self - image
3. Self - concept
4. Fitts
5. Rosenberg
6. Anxiety
7. Omally
8. Bachman
9. Baron
10. Goethals
11. Darley
12. Elks
13. Jourard & Landsman
14. Hamachek
15. Zimbardo

منبع:

Weiten wayne. (1989) "psychology, them and variation" Brooksicole publishing company, pacific grove, california. 465-467.