

بررسی روش‌های

# تقویت عزت نفس در نوجوانان<sup>(۱)</sup>

نگار بابایی

مقدمه

داشتن عزت نفس و توجه به «خود ارزشمندی»، از اساسی‌ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت نوجوانان است. برخورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی، قدرت تصمیم‌گیری و ابتکار، خلاقیت و نوآوری، سلامت فکر و بهداشت روانی، رابطه‌ی مستقیمی با میزان و چگونگی عزت نفس و احساس خودارزشمندی فرد دارد. امروزه در اصلاح و درمان بسیاری از اختلالات شخصیتی و رفتاری نوجوانان، نظیر کمرویی و گوشه‌گیری، لجبازی و پرخاشگری، تنبلی و کندروی، به‌عنوان اولین یا مهم‌ترین گام، به ارزیابی و پرورش احساس عزت نفس، تقویت اعتماد به نفس و مهارت‌های فردی و اجتماعی آنان می‌پردازند.

در عصر جدید که روند تحولات سریع و وضع خانواده‌ها نابسامان است، و دوره‌ی نوجوانی طولانی‌تر و مرز بین کودکی و بزرگسالی، نامشخص‌تر است، یکی از مؤثرترین راه‌های کمک به نوجوان، حفظ عزت نفس آن‌هاست. این نیرویی است که می‌تواند همیشه در درون نوجوان حضور داشته باشد. زمانی که این نیرو در وجود او حضوری قوی داشته باشد و خود او ساز و



کارهای ایمن نگه داشتن آن را بشناسد، می تواند در زندگی به آن تکیه کند.

برای این که نوجوانان بتوانند از حداکثر ظرفیت ذهنی و توانمندی های بالقوه ی خود بهره مند شوند، باید از نگرشی مثبت نسبت به خود و محیط اطراف و انگیزه ای غنی، برای تلاش برخوردار شوند. بدون تردید، نوجوانانی که دارای احساس خودارزشمندی و عزت نفس قابل توجهی هستند، نسبت به همسالانشان، در شرایط مشابه، پیشرفت تحصیلی و کارآمدی بیش تری از خود نشان می دهند. آن ها خیلی مؤثرتر می آموزند، روابط سودبخش تری برقرار می سازند، بهتر می توانند از فرصت ها استفاده کنند و مولد و خودکفا باشند، و دیدگاه روشن تری نسبت به مسیر زندگی خویش دارند. از برجسته ترین ویژگی های صاحبان تفکر واگرا و افراد خلاق، داشتن اعتماد به نفس بسیار بالاست. به علاوه، نوجوان برای دست یافتن به زندگی سودمند و کامل، به بنیادی استوار نیاز دارد. بنابراین، وقتی که با عزت نفس کاملاً رشد یافته، مرحله ی نوجوانی را پشت سر می گذارد، در واقع مجهز به بخش عمده ای از این بنیاد استوار، وارد دنیای بزرگسالی می شود.

پرورش احساس خودارزشمندی و عزت نفس در نوجوانان، از مهم ترین وظایف و مسؤولیت های اولیا و مربیان است که در این ارتباط، بیش ترین نقش بر عهده ی الگوهای رفتاری است. در طول سال های متمادی، انسان برای شناخت خویشتن تلاش کرده است و سندهای تاریخی نیز به این نکته اشاره دارند. این نیاز وافر، در سال های عمر روان شناسی نوین مورد نظر خیلی از روان شناسان بوده است. در این میان، شناسایی ارزش ها، نیازها، هدف های انسانی و از همه مهم تر، عزت نفس و نیاز آدمی به آن، از اهمیت ویژه ای برخوردار است. آدمی در طول زندگی اش تلاشی پیگیر، برای رسیدن به «خود ارزشیابی مطلوب از خود» به عمل آورده است.

در آغاز زندگی، کودک امنیت و آرامش را از طریق خانواده، والدین و مراقبانش دریافت می کند و از این طریق، اضطرابش کاهش می یابد. ولی در گذر زندگی، تعاملات گوناگون با خانواده، مدرسه، همسالان و محیط اجتماعی که در آن زندگی می کند، شناخت او از خود و نگرشی که نسبت به خود دارد را شکل می دهد. در اصل، این تعاملات که در حافظه اش نقش بسته اند، سازنده ی شخصیت فردی او هستند.

تحقیقات زیادی مؤید این نکته اند که عزت نفس می تواند به عنوان یک سپر فرهنگی، در مقابل اضطراب مورد استفاده قرار گیرد. اصولاً ارتباط متقابلی بین عزت نفس و تصور فرد از

توانایی خود وجود دارد و بیان کننده ی این واقعیت است که اگر احساس ارزشمندی فرد کاهش یابد، احساس ضعف و ناتوانی در او ایجاد می شود. و برعکس، اگر آن را افزایش دهیم، احساس توانمندی و ارزش را در فرد به وجود می آید و تغییرات مثبتی همچون افزایش پیشرفت تحصیلی، افزایش تلاش برای موفقیت، داشتن اعتماد به نفس، بلند همت بودن، تمایل به سلامت بیش تر، لذت بردن از روابط با دیگران و پیش بینی مثبت نسبت به موقعیت های بعدی در او پدیدار می شود.

نیک می دانیم که رضایت انسان از زندگی، وابستگی عمیقی به میزان ارزشی دارد که او برای خود قائل است. نیاز به عزت نفس فقط از آن آدمی است و وجود چنین نیازی به دلیل آن است که انسان استعداد نمادسازی و تفکر دارد. نیاز به عزت نفس در انسان از ابتدای طفولیت تا هنگام مرگ وجود دارد. احساس ارزشمندی کودک از عشق و محبتی که والدین به او ابراز می کنند، ناشی می شود و آن گاه خود والدین نیز به واسطه ی وجود فرزندان، در خود احساس جاودانگی و ابدیت می کنند.

باید دانست که موفقیت و کامیابی انسان به هیچ وجه به کسب امکانات مادی و حصول مقام و مرتبه ی اجتماعی محدود نمی شود. دستیابی به هدف های درونی و پرورش استعداد های ذاتی و اعتلای شخصیت، در درجاتی بالاتر از موفقیت های مادی قرار دارند.

اولین گام در راه ساختن شخصیت و هدایت درون، این است که فرد از نیروهای موجود در خود آگاه باشد و به استعدادهای بکری که در او وجود دارد، ایمان داشته باشد. به عبارت دیگر، ابتدا باید خود را بشناسد و به نیروهای عظیمی که در او وجود دارند پی ببرد.

مسئله ی عزت نفس و مقوله ی خودارزشمندی، از اساسی ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت نوجوانان است. در برخی از تمدن های بدوی با تشریفات رسمی یا آئینی، به نام «آئین گذر»<sup>۱</sup> که چند ساعت یا چند روز به درازا می کشید، مشخص می شد که کودک به حد بلوغ و بزرگسالی رسیده است. در آن روزگار، نوجوانی، آن چنان که در عصر جدید «متمدن» ماست، مشکل و طولانی نبود. نوجوانی، آخرین مرحله ی رشد فرزندان است که طی آن، والدین و مربیان می توانند، فعالانه آنان را یاری کنند تا مسیر زندگی خویش را بیابند. یکی از مؤثرترین راه های کمک به فرزندان، حفظ عزت نفس آن هاست و به یقین می توان گفت، با ایجاد محیطی که در آن عزت نفس صفتی ارزشمند محسوب شود، قطعاً می توان احساس خودارزشمندی نوجوانان را بیش تر کرد.

در این مقاله سعی شده است، نوجوان و خانواده‌ی وی را یاری دهد تا نوجوان بتواند، اصول عزت‌نفس استوار و درست را درونی کند و آن را بر اساسی خودزا به زندگی بزرگسالی خویش انتقال دهد و به سؤالات زیر که در راستای هدف‌ها و موضوع مقاله قرار دارند، پاسخ داده شود:

- چرا عزت‌نفس اهمیت دارد؟
- علت‌های پیدایش پدیده‌ی خود، خودپنداره و عزت‌نفس چیست؟
- فرایندهای افزایش عزت‌نفس در نوجوانان کدامند؟

کلید واژه‌هایی که در این مقاله به کار رفته‌اند، عبارتند از: خودپنداره: مجموعه ویژگی‌هایی که یک فرد برای توصیف خودش به کار می‌برد.

**عزت‌نفس:** میزان ارزشی که «اطلاعات درون خودپنداره» برای فرد دارد و از اعتقادات فرد در مورد تمام صفات و ویژگی‌هایی که در او هست، سرچشمه می‌گیرد.  
**نوجوان:** محدوده‌ی سنی ۱۸-۱۲ سالگی که طی آن، فرد با گذر از دوران کودکی به دنیای بزرگسالی قدم می‌گذارد.

### عزت‌نفس چیست؟

«عزت‌نفس»<sup>۲</sup> را می‌توان احساس مثبت یک فرد درباره‌ی شایستگی و ارزشمندی خود تعریف کرد. این شایستگی بر اساس تعریف‌هایی که به‌وسیله‌ی رومین تفردی<sup>۳</sup> و ویلیام سوان<sup>۴</sup> ارائه شده، عبارت است از: احساس عمومی فرد درباره‌ی لیاقت و توانایی خود. به بیان ساده، شایستگی عبارت است از داشتن اعتماد به نفسی که عموماً فرد را قادر می‌سازد، با تکیه بر آن، نتایج مورد انتظار را به دست آورد [فتحی، ۱۳۸۲: ۴۶].

### چرا عزت‌نفس مهم است؟

احساس ارزشمند بودن از مجموع افکار، احساسات، عواطف و تجربیاتمان در طول زندگی ناشی می‌شود: می‌اندیشیم که فردی باهوش یا کودن هستیم؛ احساس می‌کنیم که شخصی منفور یا دوست‌داشتنی هستیم؛ خود را دوست داریم یا نداریم. مجموعه‌ی هزاران برداشت، ارزیابی و تجربه‌ای که از خویش داریم، باعث می‌شوند که نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمند بودن، و یا برعکس، احساس ناخوشایند بی‌کفایتی داشته باشیم. همه‌ی افراد، صرف نظر از سن، جنسیت، زمینه‌ی فرهنگی، و نوع کاری که در زندگی دارند، نیازمند عزت‌نفس هستند. عزت‌نفس واقعاً بر همه‌ی سطوح زندگی اثر می‌گذارد. در

حقیقت، بررسی‌های گوناگون روان‌شناسی حاکی از آن هستند که چنانچه نیاز به عزت‌نفس ارضا نشود، نیازهای گسترده‌تر نظیر نیاز به آفریدن، پیشرفت و یا درک استعداد بالقوه، محدود می‌ماند. به خاطر بیاورید، هنگامی که کسی کارتان را تحسین می‌کند یا وقتی می‌دانید طرحی را به بهترین نحو به پایان رسانده‌اید، چه احساس خوشی به شما دست می‌دهد. افرادی که احساس خوبی نسبت به خود دارند، معمولاً احساس خوبی نیز به زندگی دارند. آن‌ها می‌توانند با اطمینان، با مشکلات و مسؤولیت‌های زندگی مواجه شوند و از عهده‌ی آن‌ها برآیند [کلمزه، ۱۹۲۹: ۱۱].

### تحقیقات انجام شده در زمینه‌ی عزت‌نفس

اولین کار در این زمینه توسط ویلیام جیمز (۱۸۹۰) انجام شده است. وی به توضیح تمیز بین «خودشناخته شده» و «خودشناسنده» پرداخت و آن‌ها را عنصر مادی (بدن، خانواده، خانه)، عنصر اجتماعی (فرد در عین داشتن سطوح متفاوت اجتماعی، برای سایرین قابل شناخت است) و عنصر روحانی (حالات هوشیاری و تمایلات) تقسیم کرد. او معتقد بود، تصور فرد از خود در حین تعاملات اجتماعی، یعنی از زمانی که متولد و مورد شناسایی دیگران واقع می‌شود، شکل می‌گیرد.

**جرج کلی** (۱۹۰۲) به گسترش این عقیده، یعنی توجه به خود پرداخت و تأکید را بر اهمیت واکنش‌های افراد دیگر در شکل دادن به عزت‌نفس قرار داد.

**استوار**<sup>۶</sup> (۱۹۷۹)، بر اساس مکتب روان‌پویایی، فرمولی برای عزت‌نفس تهیه کرد که این چنین است: نوزاد پس از تولد به طور فزاینده‌ای از وابستگی و ناتوانی خود و نیاز به بزرگسالان آگاه می‌شود. اگر در خانواده‌ای متولد شده باشد که پذیرنده‌ی وی باشند و مورد محبت، نوازش و علاقه قرار گیرد، به تدریج در طی رشد و تکامل خود، احساس ارزشمندی می‌کند. والدین را به عنوان موضوعات خوب درونی می‌سازد و بر اثر تأیید و تصدیق بیرونی، حس ارزشمندی در او درونی می‌شود.

حال اگر همین نوزاد در خانواده‌ای به دنیا آمده باشد که مورد پذیرش، لطف و نوازش قرار نگیرد، از همان ابتداء چار احساس فقدان ارزشمندی می‌شود و این نقیصه طی فرایند رشد روانی به گونه‌های متفاوتی بر رفتار فرد تأثیر می‌گذارد.

**بالمی**<sup>۷</sup> (۱۹۷۳)، عزت‌نفس را قسمتی از شخصیت می‌داند و اهمیت کسب امنیت در دوران کودکی را نیز به عنوان اصل کلی و پایه‌ای برای درونی کردن اعتماد به خود، متذکر می‌شود. **روزنبرگ** (۱۹۶۵)، نخستین مطالعات علمی را در زمینه‌ی

عزت نفس پائین و افسردگی رابطه‌ی بالایی وجود دارد و متأسفانه بیش از ۸۰ درصد بیماران افسرده، این احساس بی‌ارزشی را دارند.

فرنج (۱۹۸۶) و دارگو (۱۹۷۲)، از عزت نفس به عنوان سپری در مقابل اضطراب نام می‌برند [عطوفی، ۱۳۸۳: ۲]. همچنین، عزت نفس پائین می‌تواند، سبب سرخوردگی فرد شود و میزان آسیب‌پذیری او را در مقابل مواد مخدر و الکل افزایش دهد [مصباح، ۱۳۸۲: ۶].

### ویژگی‌های عزت نفس زیاد و کم

اساساً حس عزت نفس نوجوانان تا اندازه‌ای متغیر است. به این معنی که او در زمان‌های متفاوت تا حدی بر حسب رویدادها، افراد و تجربیاتی که در آن هنگام او را تحت تأثیر قرار می‌دهند، نشانه‌های عزت نفس زیاد یا کم را از خود نشان می‌دهد. با وجود این می‌توان روندی کلی به سمت ارزشمند شمردن خویش و یا نفی خویش را در او مشاهده کرد. از این رو، هنگامی که

عزت نفس انجام داد. وی تأثیر متغیر اجتماعی (طبقه‌ی اجتماعی، نژاد، مذهب، ترتیب تولد و ارتباط بین والدین) را بر عزت نفس گروه‌ی زیادی از نوجوانان بررسی کرد و با انجام این کار، موجب رواج یافتن مقیاس‌های اندازه‌گیری عزت نفس شد. در پی مطالعاتی که الیسون انجام داد، مشخص شد که از دست دادن حس کنترل و ایجاد نارضایتی فردی، یکی از جنبه‌های مشخص عزت نفس پائین بوده است.

**کوپر اسمیت**، با بررسی گسترده‌ای که در باب عزت نفس دانش‌آموزان ابتدایی به عمل آورده است، چنین گزارش می‌کند: از معلمان کلاس پنجم خواسته شد، دانش‌آموزان خود را با فهرستی که انعکاسی از اعتماد به خود، سطح آرزوها و عوامل مربوط به آن بود، درجه‌بندی کنند.

جمع‌بندی مختصر از نتایج این تحقیق این چنین بود: والدین کودکان دارای عزت نفس بالا، به کودکان خود توجه و دقت دارند، آن‌ها دنیای کودکان خود را طوری تنظیم می‌کنند که به نظرشان مناسب و مطلوب است و آزادی نسبتاً زیادی به کودکان خود می‌دهند. خانواده‌هایی که محدودیت‌های کاملاً مشخصی را تعیین می‌کنند، بیش‌تر به فرزندان خود اجازه می‌دهند که از رفتار متعارف منحرف شوند و آزادی بیش‌تری برای آنان قائلند. والدینی که ارزش‌هایی مشخص و دیدگاهی روشن در مورد آنچه رفتار درست می‌نامند، دارند، و قادرند و می‌خواهند که عقاید خود را ابراز و اعمال کنند، احتمالاً کودکانی بار خواهند آورد که برای خود ارزشی والا قائلند.

کوپر اسمیت این توضیح را برای نتایج مطالعه‌ی خود ارائه می‌دهد: محدودیت‌های کاملاً مشخص، برای کودک بنیادی را به وجود می‌آورد که با آن می‌تواند عملکردهای فعلی خود را ارزیابی کند و آن‌ها را با رفتارها و نگرش‌های قبلی خود مقایسه کند. کودک یاد می‌گیرد و واقعیتی اجتماعی وجود دارد که خواسته‌هایی را ایجاد می‌کند. پاداش‌هایی را فراهم می‌آورد و تخلفات را تنبیه می‌کند. این امر به تفکیک بین خود و محیط منجر می‌شود و میزان شناخت از خود را افزایش می‌دهد [علیپور، ۱۳۷۵: ۱۲۸].

مردمانی که پیوندهای اجتماعی گسترده‌تری دارند (عزت نفس اجتماعی بالا)، مثل داشتن دوستان و وابستگی نزدیک یا عضویت در انجمن‌ها، بیش از کسانی که از پشتیبانی اجتماعی کم‌تری برخوردارند، عمر می‌کنند و کم‌تر از آنان گرفتار بیماری‌های ناشی از فشار روانی می‌شوند [آنتونوفسکی، ۱۹۷۹].

بک<sup>۸</sup> (۱۹۸۵) در تحقیقات خود بیان می‌کند، بین

در حقیقت، بررسی‌های گوناگون روان‌شناسی حاکی از آن هستند که چنانچه نیاز به عزت نفس ارضا نشود، نیازهای گسترده‌تر نظیر نیاز به آفرینندگی، بشفرت و یا حرک استمداد بالقوه، محدود می‌ماند

در عصر جدید که روند تحولات، سریع و وضع خانواده‌ها نابسامان است، و دوره‌ی نوجوانی طولانی‌تر و مرز بین کودکی و بزرگسالی، نامشخص‌تر است، یکی از مؤثرترین راه‌های کمک به نوجوانان، حفظ عزت نفس آن‌هاست

جدول ۱. مقایسه‌ی عملکرد نوجوان دارای عزت نفس زیاد و نوجوان دارای عزت نفس کم

نوجوانی که عزت نفس زیاد است	نوجوانی که عزت نفس کم است
مستقل عمل می‌کند. در مورد مسائلی چون استفاده از وقت، پول، حرفه، لباس و... خود دست به انتخاب می‌زند و تصمیم می‌گیرد. دوستان و سرگرمی‌هایش را شخصاً پیدا می‌کند.	احساس ناتوانی می‌کند. فقدان اطمینان، یا حتی احساس درماندگی بر بیش‌تر نگرش‌ها و اعمالش سایه می‌افکند. با مسائل و مشکلات، قدرتمندانه مقابله نمی‌کند.
مسئولیت‌پذیر است. سریع و با اطمینان عمل می‌کند. گاهی مسئولیت کارهای عادی روزانه، نظیر شستن ظرف‌ها و نظافت حیاط را به عهده می‌گیرد. یا بی‌آن که از او خواسته شود، به کمک دوستش می‌شتابد.	قریبه‌های خود را دست کم می‌گیرد. می‌گوید: «نمی‌توانم این یا آن کار را انجام بدهم... نمی‌دانم چگونه... هیچ وقت نمی‌توانم فلان کار را یاد بگیرم.»
به پیشرفت‌هایش افتخار می‌کند. هنگامی که از پیشرفت‌هایش حرفی به میان می‌آید، با مسرت تصدیق می‌کند و حتی به سبب آن‌ها، گاهگاه از خودش تعریف می‌کند.	احساس می‌کند که دیگران ارزشی برایش قائل نیستند. در محبت و پشتیبانی والدین یا دوستانش تردید دارد و یا احساس می‌کند، آن‌ها اصلاً به او علاقه ندارند و از او حمایت نمی‌کنند.
به چالش‌های جدید، مشتاقانه رو می‌آورد. مشاغل ناآشنا، آموزش‌ها و فعالیت‌های جدید، توجهش را جلب می‌کنند و با اطمینان، خود را درگیر آن‌ها می‌کند.	از موقعیت‌های نگرانی‌زا می‌گریزد. در برابر فشارهای روانی، به ویژه ترس، خشم و یا شرایطی که موجب آشفتگی‌اش می‌شوند، کم تحمل است.
دامنه‌ی وسیعی از هیجان‌ها و احساسات را نشان می‌دهد. می‌تواند قهقهه بزند، بخندد، فریاد بکشد و گریه کند؛ به گونه‌ای خود به خود محبتش را بروز دهد. به طور کلی، ناخودآگاهانه هیجان‌ات مختلفی را ابراز می‌کند.	دامنه‌ی محدودی از عواطف و احساسات را نشان می‌دهد. به طور مکرر فقط رفتارهای خاصی چون بی‌قیدی، خشونت، هیستری و بدخلقی را از خود بروز می‌دهد. والدینش می‌توانند پیش‌بینی کنند که در هر موقعیتی، باید منتظر کدام یک از واکنش‌های آماده‌اش باشند.
ناکامی را به خوبی تحمل می‌کند. هنگامی روبه‌رو شدن با ناکامی‌ها می‌تواند واکنش‌های گوناگونی نظیر شکایت، خندیدن به خود، بلند حرف زدن و... از خود نشان دهد و قادر است، از آنچه که موجب ناکامی‌اش شده است، سخن بگوید.	بهانه‌جویی می‌کند و زود ناامید می‌شود. «نازک‌نارنجی» است. نمی‌تواند انتقاد یا درخواست‌های غیر منتظره را بپذیرد. اشتباهات و ضعف‌های خود را نمی‌پذیرد و یا حتی گاهی احساس گناه می‌کند. غالباً افراد دیگر و یا بدشانسی را مسبب مشکلاتش می‌داند.
احساس می‌کند که می‌تواند دیگران را تحت تأثیر قرار دهد. از نفوذی که بر افراد خانواده، دوستان و حتی بر اولیای امور، نظیر معلم، رؤسا، کافرمایان و... دارد، مطمئن است.	به آسانی تحت تأثیر دیگران قرار می‌گیرد. اندیشه‌ها و رفتارشان غالباً متأثر از کسانی است که اوقاتش را با آن‌ها می‌گذرانند؛ او اغلب تحت نفوذ شخصیت‌های قوی قرار می‌گیرد.



به هنگام اشتباه کردن در برخوردهای اجتماعی، رفتاری کاملاً درست و به جاست، اما عذرخواهی باید به موقع و بعد از انجام اشتباه صورت گیرد، نه آن که به صورت عادت درآید و فرد دائماً از دیگران عذر بخواهد [علیپور، ۱۳۷۵: ۶۰].

### سه وجه از عزت نفس پائین

از سه شکل متداول عزت نفس پائین با این عنوان‌ها می‌توان نام برد:

**فریبنده:** او خوشحال و موفق رفتار می‌کند، اما به راستی از شکست می‌هراسد و در هر اسی دائمی نسبت به آشکار شدن هویت واقعی خود به سر می‌برد. چنین فردی برای حفظ نقاب عزت نفس مثبت به کامیابی‌های مکرر نیاز دارد که این امور خود به مشکلاتی چون کمال گرایی، تعلل در امور، رقابت و فرسودگی

ویژگی‌های مندرج در جدول ۱ را مورد توجه قرار می‌دهید، باید در پی چنین الگویی باشید؛ یعنی ببینید که روند کلی رفتار او به چه سمتی است [کلمز، ۱۹۲۹: ۱۵].

از سوی دیگر، به سادگی می‌توان افرادی را که نسبت به خود کم‌اهمیت هستند و عزت نفس پائینی دارند، شناسایی کرد. شاید بدون اغراق بتوان گفت، مهم‌ترین نشانه‌ی آشکارشان این است که خود را از دیگران پائین‌تر می‌دانند. این نشانه با یک عمل ساده‌ی «دست دادن» آشکار می‌شود. خیلی کم دیده می‌شود، افرادی که از اعتماد اجتماعی فراوان برخوردارند، در دست دادن و ارتباط اولیه ضعیف باشند. به نظر نمی‌رسد که این دو حالت به آسانی با یکدیگر همراه باشند. این گونه افراد دارای عزت نفس پائین، هنگام معرفی به دور دست می‌نگرند یا به طور معمول، چشم‌هایشان بر خوردهای اندکی را نشان می‌دهد؛ زیرا که می‌ترسند درونشان نیز نگر بسته شود و تمام گناه‌ها و نقاط ضعفشان دیده شود.

یک ویژگی بارز دیگر افراد دارای خودپنداره‌ی کم این است که اغلب عذرخواهی می‌کنند. آن‌ها دائماً درخواست می‌کنند، برای اشتباهات کوچک در موارد متفاوت، حتی در آداب معاشرت، مورد عفو قرار گیرند و بخشیده شوند. در این افراد، عذرخواهی سرلوحه‌ی کار و زندگی‌شان قرار دارد و قبل از این که چیزی بگویند و یا کاری انجام دهند، شروع به عذرخواهی می‌کنند. این عذرخواهی‌ها، اغلب وقتی که افراد از در مقایسه بر می‌آیند نیز دیده می‌شود؛ افرادی که مکرراً اظهاراتشان را با: «شاید من اشتباه می‌کنم، اما...» آغاز می‌کنند و راجع به آنچه که می‌گویند، احساس ناامنی نشان می‌دهند. به هر حال، آن‌ها منتقدانشان را با از قبل پذیرفتن این که ممکن است در اشتباه باشند، متوقف می‌سازند. البته توجه به این نکته ضروری است که پوزش طلبیدن

خود ادراک شده یا همان خودپنداره، موقعیتی عینی است که می‌تواند، درباره‌ی مهارت‌ها، صفات و ویژگی‌هایی که در یک فرد وجود دارد، بحث کند. اما خود ایده‌آل و یا خود آرمانی عبارت است از تصویری که فرد دوست دارد در مورد خودش داشته باشد، یا به آن برسد و همان گونه باشد



او هست، ناشی می‌شود. مثلاً اگر این فرد با داشتن موهایی مشکلی، علاقه‌مند به موهایی خرمایی باشد، او از کمبود عزت نفس رنج می‌برد. با وجود این احتمال دارد، توانایی بدنی و محبوبیت همین فرد در میان دوستانش بیش تر از موارد دیگری باشد که ذکر کردیم. حال اگر وی در هر دو زمینه (موفقیت تحصیلی و محبوبیت)، ممتاز باشد، عزت نفس او بالا خواهد بود. بنابراین به تعبیری بهتر می‌توان گفت که عزت نفس هر فردی (خود ارزشیابی مثبت) بر اساس ترکیبی از اطلاعات عینی در مورد خودش و ارزش‌های ذهنی که برای آن اطلاعات قائل است، پایه‌گذاری می‌شود.

از جنبه‌ای دیگر، فاصله‌ی بین «خود ادراک شده» و «خود ایده‌آل» نیز می‌تواند میزان عزت نفس فرد را محک بزند. خود ادراک شده یا همان خودپنداره، موقعیتی عینی است که می‌تواند، درباره‌ی مهارت‌ها، صفات و ویژگی‌هایی که در یک فرد وجود دارد، بحث کند. اما خود ایده‌آل و یا خود آرمانی عبارت است از تصویری که فرد دوست دارد در مورد خودش داشته باشد، یا به آن برسد و همان گونه باشد. البته واضح است که این تصور خیالیابی و بی‌معنی نیست. فرضاً شخصی بخواهد مدیر عامل شرکتی شود و یا باسواد شود، این یک خواست صادقانه و منطقی است و فرد می‌تواند با تلاش و کوشش به آن برسد. اگر خودپنداره یا همان خود ادراک شده و خود ایده‌آل با هم منطبق باشند، فرد از عزت نفس بالایی برخوردار خواهد بود. برعکس، اگر فاصله زیادی بین این دو باشد، عزت نفس وی کاهش، و خودارزشمندی منفی افزایش می‌یابد. برای مثال، فردی که دارای مدرک تحصیلی بالایی است و موفقیت شغلی خوبی هم دارد، برای خود، ارزش مثبتی در نظر می‌گیرد. اما فردی که می‌خواهد شخص متخصص و معروفی در ارتوپدی شود، ولی شکست‌های پی‌درپی تحصیلی دارد، از عزت نفس پائینی برخوردار خواهد بود [علیپور، ۱۳۷۵: ۱۹].

### چگونه عزت نفس تکامل می‌یابد؟

نظر فرد نسبت به خویشتن، و حس عزت نفس به تدریج در طول زندگی تکامل پیدا می‌کند. این حس از کودکی آغاز می‌شود و طی مراحل که به تدریج پیچیده‌تر می‌شود، پیشرفت می‌کند. فرد در هر یک از این مراحل عقاید، احساس‌ها و بالاخره افکار پیچیده‌ی جدیدی نسبت به خویشتن دارد و مجموع همه‌ی این‌ها موجب می‌شود، به‌طور کلی خویش را موجودی ارزشمند یا بی‌کفایت بداند. نوزاد ابتدا نسبت به خود و توانایی‌هایش و یا موضوعات و اشیای محیط، گرایش عاطفی مثبت و یا منفی

واکنش‌های والدین، معلم، دوست، و شخصیت‌های خانوادگی و اجتماعی در شکل‌گیری عاطفی «خود»، نقش مهمی را ایفا می‌کند

منجر می‌شود.

**عصبیانگر:** رفتار فرد عصبیانگر به گونه‌ای است که گویی او مصلحت‌اندیش دیگران، و در همه‌ی موارد صاحب نظر است؛ همانند افراد مهم و قدرتمند عمل می‌کند و همواره از این مسأله که دیگران «به اندازه‌ی کافی خوب» نیستند، احساس خشم و عصبانیت می‌کند؛ گرچه دائماً وانمود می‌کند که قضاوت و انتقاد دیگران، سبب آزارش نمی‌شود. در نهایت، این حالات به مشکلاتی نظیر سرزنش بیش از حد دیگران، قانون شکنی یا مخالفت جوی می‌انجامد.

**بازنده:** فرد بازنده احساس بی‌فایده بودن دارد و قادر به مواجهه با جهان نیست. دائم در انتظار رسیدن یک ناجی یا فریادرس به سر می‌برد. برای مقابله با ترس ناشی از قبول مسؤلیت تعیین زندگی خود، به دلسوزی برای خویش یا بی‌تفاوتی پناه می‌برد و برای راهنمایی، دائماً چشم به دیگران دوخته است. این دیدگاه به مسائلی نظیر کمبود مهارت ابراز وجود، کم‌آموزی، اتکای بیش از حد به دیگران و... می‌انجامد [مصباح، ۱۳۸۲: ۵].

### تفاوت عزت نفس با خودپنداره

عزت نفس از خود پنداره متفاوت است. خودپنداره عبارت است از مجموعه ویژگی‌هایی که فرد برای توصیف خود به کار می‌برد. یک فرد ممکن است خودش را یک فوتبالیست خوب، علاقه‌مند به داستان‌های علمی، دارای موهایی مشکلی، دوست حسین، دارای ۳۵ کیلو وزن و دانش آموز نسبتاً خوبی بداند که این‌ها محتوای خودپنداره را تشکیل می‌دهند. اما عزت نفس عبارت از ارزشی است که اطلاعات درون خودپنداره، برای فرد دارد و از اعتقادات فرد در مورد تمام صفات و ویژگی‌هایی که در

ندارد. وی صرفاً «می‌آزماید» و دارای عواطف و احساس‌های جسمانی و نوعی آگاهی پراکنده و مبهم، براساس همان احساس‌ها است. هنگامی که از او مراقبت می‌شود، دیا پدر و مادر در آغوشش می‌گیرند، به او لبخند می‌زنند، جایش گرم و شکمش سیر است، احساس خوشی و راحتی می‌کند. زمانی که نیازهای جسمانی‌اش برآورده می‌شوند و در محیطی گرم و پر محبت پرورش می‌یابد، احساس رضایت می‌کند. اما هنگامی که به نیازهای اساسی‌اش توجهی نشود، مثلاً برای غذا مدت زیادی گریه کند، جایش سرد یا خیس باشد، هنگام زمین خوردن یا بی‌توجهی والدین روبه‌رو شود، یا به طور کلی، از نظر جسمی یا عاطفی توجه کافی نبیند، احساس درد و ناراحتی می‌کند.

وقتی کودک بزرگ‌تر می‌شود و یادگیری زبان را آغاز می‌کند، خود را در شرایط متفاوت می‌آزماید و واکنش دیگران، به ویژه پدر و مادر را نسبت به خود درک می‌کند. به این ترتیب، به تدریج حسی تازه نسبت به خودش در او رشد می‌یابد. او در دو سالگی بیش از آن که خود را پاره‌ای از وجود پدر و مادر بداند، احساس استقلال می‌کند و خود را موجودی جدا از پدر و مادر می‌داند. طی همین مراحل اولیه‌ی زندگی است که نخستین نظر نسبت به خویش در فرد شکل می‌گیرد. این نظر تقریباً فقط از طریق واکنش‌های دیگران نسبت به کودک، به وجود می‌آید. وقتی والدین به دخترشان می‌گویند: «تو چه دختر خوبی هستی!» کودک برداشتی حاکی از «دختر خوب» بودن را کسب می‌کند. هر چند ممکن است چنین برداشتی صریح و روشن نباشد، کودک این واژه‌ها را به درون خویش می‌برد. یا به عبارت دیگر، آن‌ها را درونی می‌کند. هنگامی که والدین می‌گویند: «تو قشنگ، دوست‌داشتنی، باهوش، شیرین و...»، کودک به تدریج این واژه‌های مثبت را درون خویش جمع می‌کند تا به همراه احساسات، تبسم‌های دریاقتی، شور و گرمی لحن صداها، حرکات تأییدی سر و چشم، و ابراز احساسات جسمانی نظیر در آغوش گرفتن، گرفتن دست، ناز و نوازش به هنگام آسیب دیدن، نخستین نظر نسبت به خویش را شکل دهد.

نخستین نظر و احساسی که کودک نسبت به خویش پیدا می‌کند، برداشت پیچیده‌ای است که از واکنش‌های سایر افراد مهم‌ناشی شده است. در این هنگام، اگر مادر حضور داشته باشد، معمولاً مهم‌ترین نقش را در زندگی کودک دارد. پس از او، پدر و سایر بستگان برحسب میزان تأثیری که بر کودک دارند، در این برداشت سهیمند. برای مثال، مادری که هر بار فرزندش را با زدن روی دست‌هایش تیبیه می‌کند، نسبت به زیبایی او ناراضی است، از رنگ موهایش گله‌مند است و یا نسبت به اندام او (چاقی،

لاغری و...) شاکمی است احساس درونی خود را نشان می‌دهد و به صورت مستقیم و یا غیرمستقیم، از طریق کلامی و یا غیر کلامی (مانند چهره و نگاه کردن) احساسش را به رخ فرزندش می‌کشد، انتظار می‌رود که باعث شود، در ذهن کودک تصویری از خودش ایجاد شود که همواره او را آزار می‌دهد.

این نخستین برداشت، احساس کودک را در مورد ارزش خود شکل می‌دهد. هرگاه این نظر مثبت باشد، احساس او نسبت به خویش، احساسی استوار و مطمئن خواهد بود. او احساس رفاه و خوشی را که ناشی از تأیید، عشق و پاسخ‌های مثبت والدین است، تجربه خواهد کرد. رشد بعدی او به نحوی مطمئن بر این بنیاد استوار خواهد شد. ولی اگر کودک، صرفاً پسخوراند<sup>۱۰</sup> منفی، بی‌وجهی و پذیرفته نشدن را تجربه کند، خود به خود زندگی را با احساس بی‌ارزش بودن آغاز می‌کند. در این سن، مهارت‌های فکری او هنوز آن قدر رشد نیافته‌اند که بتواند، با واکنش‌های غیرمنصفانه‌ی نامعقول و عصبی نسبت به خویش، مقابله کند. کودک، پاسخ‌های افراد خیلی نزدیک به خود را حتی اگر براساس واقعیت نباشند، به عنوان حقیقت می‌پذیرد. شرح حال کودکانی که مورد بی‌توجهی و سرزنش واقع شده‌اند، نشان می‌دهد که خودپنداره‌های<sup>۱۱</sup> آنان و یا به بیان ساده‌تر، تصویری که از خویش دارند، عبارت است از احساس بی‌ارزش بودن و حتی حس شرارت. نتیجه‌ی ارزیابی ناآگاهانه این کودکان چنین است: «اگر مادر، آن قدر از من متنفر است که کتکم می‌زند، یا با فریاد به من ناسزا می‌گوید، پس لابد من خیلی بد و وحشتناکم» [کلمز، ۱۹۲۹: ۱۶].

از سوی دیگر، واکنش‌های محیط و اطرافیان کودک، در تصویری که او از خود پیدا می‌کند، بسیار مؤثر هستند. در خانواده‌ی کشاورزی که به قدرت فیزیکی فرزندان، برای کار کردن اهمیت داده می‌شود، در مقایسه با خانواده هنرمندی که به ظریف‌کاری (نقاشی، خطاطی و...) ارزش زیادی داده می‌شود، تصویرهای متفاوتی، با بار عاطفی و ارزش متفاوت، در ذهن کودکان این دو خانواده، نسبت به بدن نقش می‌بندد. بنابراین، واکنش‌های والدین، معلم، دوست، و شخصیت‌های خانوادگی و اجتماعی در شکل‌گیری عاطفی «خود»، نقش مهمی را ایفا می‌کند و ما با طیفی از انسان‌ها مواجه هستیم که بعضی از آن‌ها خود را فردی با ارزش و دوست‌داشتنی احساس می‌کنند، و گروهی، به اصطلاح، با خود قهرند، همواره از خود فرار می‌کنند و در پی «خود» دیگری هستند که ایده‌آل آن‌هاست. این‌ها گویا دنبال گم‌گشته‌ای می‌گردند که نتوانسته‌اند به آن دست پیدا کنند. گروه دیگری نیز در این طیف هستند که با بخشی



ادراکی و فکری اش پیچیده تر و عمیق تر می شوند و ممکن است کم کم بتواند قبل از این که واکنشی را به سادگی ببیند، آن را پیش خود ارزیابی کند.

مثلاً، کودکی که در کلاس چهارم یا پنجم دبستان تحصیل می کند، وقتی از هم سالانش می شنود که به او می گویند «تو واقعاً خنگی»، احتمال دارد که بتواند درباره ی آن فکر کند. ممکن است بیندیشد که «من می توانم به خوبی تو بخوانم، نمره هایم خوب است، و بldم دو چرخه ام را تعمیر کنم»، و نتیجه بگیرد که نظر هم کلاسی اش درست نیست. او زمانی می تواند این گونه نتیجه گیری کند که یاد گرفته باشد، به خویشتن بیندیشد و ضمناً در آن موقع، نظرش در مورد خودش مثبت باشد. اما تجربه نشان می دهد که این قابلیت معمولاً در همه ی کودکان وجود ندارد. بلکه اغلب اوقات، کودک چنین اظهار نظری را درونی می کند و این امر موجب تقویت برداشت های منفی وی در مورد خودش می شود.

گذشته از این، کودکی که از عزت نفس قوی برخوردار است، امکان دارد بتواند واکنش های منفی هم سالان یا دشمنانش را رد کند، اما همین کودک، به ندرت قدرت نپذیرفتن اظهار نظر اشخاص مقتدر، مثل معلمان، مدیران و بزرگسالان مهم را دارد. این قوه ی ذهنی هشیار<sup>۱۲</sup>، یعنی مهارت ادراکی و فکری که اجازه می دهد کودک واقعیت را برای خود ارزیابی کند، یکی از قوی ترین دفاع ها در برابر قضاوت ها و انگ های غیر منصفانه و نامعقولی خواهد بود که ممکن است دیگران در مورد او به کار ببرند. هنگامی که او با بی عدالتی و بی منطقی دیگران مواجه می شود، از لحاظ عاطفی رنج می برد. ولی با توانایی فکر کردن به کل یک موقعیت و پیامدهای آن، می تواند حس قدرت و ارزشمندی اش را حفظ کند و در نتیجه، بنیادی برای عزت نفس داشته باشد [کلمز، ۱۹۲۹: ۲۰].

از «خود» آشتی هستند (جنسیت، هوش و...) و از آن لذت می برند، ولی با بخشی دیگر (رنگ پوست، اندام و...) سرستیز دارند و همواره در تصویر ذهنی که از «خود» دارند، با این ابعاد جدال می کنند [اسدالهی، ۱۳۷۶: ۱۸].

کودک با بزرگ تر شدن و فراتر رفتن از مرز نوباوگی، با افرادی غیر از خانواده ی خویش تماس پیدا می کند و به دنیای وسیع تری از تجربه وارد می شود. همبازی ها، بستگان، همسایگان و سرانجام معلمان و هم مدرسه ای هایش بر او تأثیر می گذارند. واکنش های آنان بر پیچیدگی دیدگاهی که کودک نسبت به خویشتن دارد، می افزاید. طی این مدت، مهارت های



وقتی والدین به دخترشان می‌گویند؛ «تو چه دختر خوبی هستی!» کودک برداشتی حاکی از «دختر خوب» بودن را کسب می‌کند. هرچند ممکن است چنین برداشتی صریح و روشن نباشد، کودک این واژه‌ها را به درون خویش می‌برد. یا به عبارت دیگر، آن‌ها را درونی می‌کند

## عزت نفس و نوجوان

دوره‌ی نوجوانی از حیث رشد عزت‌نفس، یکی از بحرانی‌ترین دوره‌های زندگی است و به عقیده‌ی یکی از روانکاوان به نام اریک اریکسون<sup>۱۳</sup>، در این دوره است که شخص نیاز دارد، هویت ثابتی به دست آورد، خودش را به عنوان فردی بی‌همتا، جدا از دیگران بشناسد، توانایی‌ها و استعدادهای خویش را تشخیص دهد و بتواند به عنوان فردی که در زندگی‌اش هدف دارد، احساس ارزشمند بودن کند. طی این سال‌ها فرد رشد خواهد کرد، از وابستگی‌ها خواهد شد و استقلال و اتکاب به نفس خواهد یافت. او با بسیاری از مسائل اساسی بزرگسالی، نظیر انتخاب حرفه، برنامه‌هایی برای استقلال مالی خود، ازدواج، فلسفه‌ی اساسی زندگی، مستقل شدن از خانواده و توانایی برقراری ارتباط با جنس مخالف، به طور جدی مواجه می‌شود؛ هرچند که ممکن است آن مسائل در این دوره کاملاً حل نشوند. از این‌ها گذشته، کشمکش‌های حل‌نشده‌ی دوران کودکی، دوباره آشکار و مطرح خواهند شد.

به دست آوردن هویت طی دوران نوجوانی، به سبب فشارهای روانی، جسمانی و اجتماعی که هر نوجوان تجربه می‌کند، پیچیده می‌شود. دوره‌ی نوجوانی، قدرت و تغییرات جسمانی گیج‌کننده‌ای (افزایش سرعت رشد، دورگه شدن صدا، دراز و بی‌قواره شدن دست‌ها و پاها، تحریک احساسات جنسی و...) را به همراه دارد و غالباً نوجوان را دچار آشفتگی می‌سازند. تغییرات هورمونی، حالت‌های عاطفی غیرقابل پیش‌بینی را به وجود می‌آورند که ثبات و کنترل عواطف را بسیار دشوار می‌سازند.

در این دوره، فشار اجتماعی بر نوجوان به اوج خود می‌رسد، به طوری که او به تدریج از خانواده به سمت دوستان و گروه گرایش پیدا می‌کند. نیاز او به تعلق داشتن، در این زمان شدیدتر از هر زمان دیگر است. از این‌رو، برای جوردرآمدن و متناسب شدن با هر گروهی که او را پذیرا می‌شود، اغلب اوقات

ویژگی‌ها و حالات آن‌ها را می‌پذیرد و از لباس پوشیدن، رفتار، زبان و عقاید آنان تقلید می‌کند. او گاهی ناگزیر می‌شود، برای هم‌نوایی با گروه، از بسیاری از خصیصه‌ها و شیوه‌های زندگی خانوادگی خویش «دست بکشد». دیدگاهی که فرد در کودکی نسبت به خویش داشته است و احساس ارزشمند بودن، به دوره‌ی نوجوانی او منتقل می‌شود. در طول نوجوانی، این نگرش‌ها باید تقریباً به طور کامل، دوباره وارد میدان عمل شوند، و بسیاری از ادراکات جدید بر آن‌ها افزوده شوند تا نوجوان بهتر بتواند به ارزیابی خود بپردازد.

در «بحران هویت» نوجوانی، فرد نوجوان به طور خودکار، تمام جنبه‌های وجود خویش، از جمله نظراتی را که دیگران در گذشته نسبت به وی داشته‌اند و او آن‌ها را پذیرفته است، مورد سؤال قرار می‌دهد. در نتیجه، ممکن است فردی سرکش شود و تمام ارزیابی‌های دیگران را رد کند؛ که البته این نشانه‌دهنده‌ی تأثیر آن‌ها بر او است. یا ممکن است آن قدر دچار سردرگمی و بی‌اطمینانی نسبت به خود شود که مدام از دیگران بخواهد، او را تأیید و یا در همه‌ی موارد راهنمایی کنند. مهم نیست که چگونه نیاز به کسب هویت در وی ایجاد می‌شود، او در هر حال مرحله‌ی بحرانی سازمانده‌ی مجدد نگرش نسبت به خویش را که به تغییراتی در عزت‌نفسش منجر می‌شود، طی می‌کند.

کمال مطلوب آن است که نظر نوجوان نسبت به خود، از این ارزیابی مجدد و جامع خودش ناشی شود. اگر قرار است که نوجوان هویتش را به دست آورد و عزت‌نفسش زیاد شود، اساس آن باید اطلاعاتی باشد که خودش درستی و نادرستی آن‌ها را سنجیده و آن‌ها را یکپارچه کرده است. چنین دیدگاهی می‌تواند بنیاد عزت‌نفس را برای بقیه‌ی دوران زندگی فراهم کند. عزت‌نفس در بزرگسالی، طی رشد سالم، همواره با معیارهای روز پیش می‌رود، اما چنانچه بنیاد آن ضعیف باشد، رشدش تا حد زیادی مختل خواهد شد [کلمز، ۱۹۲۹: ۲۴].

ادامه دارد