

عقده حقارت و آثار ناگوار آن

چگونگی پیدایش این عقده و راه جلوگیری از خطرات آن

عقده حقارت (۱) حالتی است که در اثر پیوند بعضی از عواطف اشباح نشده پیدای می‌شود و در ما این احساس را بوجود می‌آورد که از دیگران و همگنان خویش کمتر هستیم .
ما ممکن است از نقایص و عیوب خویش صریحاً آگاه باشیم و یا بطور اجمال به آنها پی ببریم ، و نیز امکان دارد که از وجود آنها بکلی بی‌خبر باشیم و خواه ناخواه به شکل‌های گوناگون در رویدادهای زندگی روزانه ، ما آشکار گردند و تحت شرایطی ، موجب پیدایش عقده حقارت شوند .
نومیدی ، ناکامی ، و ناتوانی و شکست ، آثار اساسی عقده حقارت را تشکیل می‌دهند .
ما از اینکه مورد بی‌توجهی و بی‌مهری قرار بگیریم و یا اینکه به مقام و رتبه‌ای بیست ، تنزل یابیم ، ناراحت می‌شویم ، و احساس کوچکی می‌کنیم ما میل داریم موفق شویم

(۱) Complexo d inferiorite

دیگر را مسخره نکنند و زمانی ، زمانی دیگر را مورد استهزاء قرار ندهند ، شاید مسخره شدگان از مسخره کنندگان بهتر باشند . و از یکدیگر عیبجویی نکنید و بوسیله القاب بد ، یکدیگر را سرزنش ننمایید .

عوامل روحی و ذهنی عقده حقارت:

غیر از نقایص جسمی ، عوامل روحی فراوانی وجود دارد که سبب عقده حقارت می‌گردد ، مثلا کودکی در آموزشگاه نمره بد می‌گیرد و از سایر دانش‌آموزان عقب می‌ماند و در نتیجه ، ناراحتی و پشیمانی به او دست می‌دهد . پدر و مادر بجای اینکه به عوامل عقب‌ماندگی وی پی‌برند و او را در جبران نقصش یاری کنند ، پیوسته او را مورد ملامت و سرزنش قرار می‌دهند ، او بر این نیل بمقصود تلاش می‌کند ، اما هیلولای مخوف شکست ، از یکطرف ، و فقدان کمک اطرافیان از طرف دیگر ، همیشه او را نگران می‌کنند و نادانی که خود را ذبون و ناتوان می‌داند و کم‌کم هرگونه اعتماد بنفس را از دست می‌دهد و اینطور وانمود می‌کند که او استعداد هیچ کاری را ندارد و نسبت به کارهایی که باو محول گشته ، سستی می‌ورزد و بالاخره بیماریهای روحی یکی پس از دیگری دامنگیرش می‌شود که آثار ناگواری را در بر دارد .
برای جلوگیری از این عواقب خطرناک در دین اسلام دستورات دقیقی و جامعی برای کمک فرزندان و پیشرفت کار آنان صادر گشته است که از آن جمله دستورهای زیر است :

گشت و باصراحت باو گفتند که مانند پیش قادر به ورزش کردن نیست .
او با نهایت تأثر مشاهده کرد که با اکراه ، وی را در بازی راه می‌دهند ، حتی یکی دو بار ، بچه‌های گستاخ او را هلکنده صدا زدند ، و بدین طریق کاخ آرزوهایش فرو ریخت و همیشه متأثر و ناراحت بود و گاهی برای تثبیت موقعیت خویش بکارهای خلاف ، دست می‌زد و دچار نگرانی شدید گردید که خوشبختانه روانپزشکان زود او را دریافتند و بموقع اضطراب تحالش دادند (۱)

کسی که دارای نفس است ، آن نفس هر چند هم ناچیز باشد ، اگر مورد تمسخر و بی‌مهری اطرافیان و مردم قرار گیرد ، عقده حقارت در او بوجود می‌آید ، بسیاری که علی‌رغم صفات عالی روحی و زیباییهای فراوان و معلومات کافی ، احساس حقارت نمی‌گذارد ، نکارش را آشکار سازد و او را از هرگونه توفیق و تعالی بازمی‌دارد .

با توجه به مطالب فوق ، در می‌یابیم که چرا قرآن از تمسخر و خرد کردن شخصیت افراد صریحاً نهی کرده و مردم دستور داده است که از اهانت و تمسخر دیگران بپرهیزند . چنانکه می‌فرماید :

بِأَيِّهَا الَّذِيْنَ آمَنُوا لَا تَسْخَرُوا مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْكُمْ وَلَا تَقْلِبُوا عَلَافِكُمْ

و لا تاتبرؤا بالالفاظ (۲)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید گروهی از شما گروه

(۱) روانشناسی برای همه ص ۲۶۴

(۲) سوره حجرات قسمتی از آیه ۱۱

الف - امام صادق (ع) از رسول خدا نقل کرد که آن حضرت فرمود: خدا رحمت کند کسی را که فرزندش را برانجام کار نیک باری کند. کسی که در حضور امام بود، پرسید: چگونه او را برانجام کار نیک، باری می کند؟ فرمود: کارهایی را که در خود توانائی او است از او می پذیری، و از کارهایی که برای او دشوار است (فوق توانائی او است) در می گذرد: و وی را به آنچه توانائی ندارد و ادار نمی کند و نیز او را تحت فشار قرار نمی دهد (۴)

ب - حضرت موسی (ع) از خداوند پرسید: محبوبترین کارها در نزد تو کدام است؟ فرمود: بهترین اعمال نزد من این است که به کودکان لطف و مهربانی بنمایند (۵)

یکی از روانشناسان گفته است: دلم بحال برادر یا خواهری که یکی از آنها از نظر جسمی یا ذهنی بر دیگری تفوق دارد، می سوزد زیرا اگر در این مورد بین آنان مساوات و اصول روانی عملی نگردد، بدون شبهه فرزندی که استعداد کمتر دارد، با عقل بزرگی مواجه خواهد شد (۶) چنین می پندارد که من دارای استعداد کافی نیستم، او فکر می کند که چرا بی بهره وقت خود را تلف نماید؟ هر چه تلاش کند، به برادر یا خواهرش نمی رسد، بدینسان اغلب

لباقها و استعدادهای نهفته را از دست می دهند و حس حقارت جایگزین آنها می شود که زندگی او را برای همیشه تباہ می سازد.

زن فعالی که دارای شخصیت بیروستی است، با آنکه در زندگی خویش کارهای مهمی انجام داده و بر مشکلات بزرگی فائق آمده، همواره خود را لایق و گناهکاری می داند، اساس حقارت مانند پرده ایست که بر روی همه اقدامات و کارهای او افتاده که چهره آنها را پوشانده و آنها را ناچیز جلوه گر می سازد. پس از تحقیق، معلوم شده است که در دوران کودکی، مادر کونه فکرش، بیوسته صفات و ملکات اخلاقی فرضی خویش بزرگترش را بر رخ او کشیده و چنان رنج حقارتی در وی پدید آورده که به آسانی از چنان دست بردار نیست (۷)

برای آنکه اینگونه نگرانیها و رنجها گریه نگرین فرادنگردد، پیشوایان بعضی مادر یانان خود در این باره نکات ارزنده ای را متذکر شده اند:

یغمبر گرمی فرمود: بین مردندان در مهر و نیکی، عدالت و مساوات را رعایت کنید همانطور که دوست دارید دیگران نیز با شما عدالت و مساوات را رعایت کنند (۸)

- (۴) وسائل الشیعه ج ۳ ص ۱۳۴ عن یونس بن ربه عن الصادق (ع) قال: قال رسول الله (ص) رحم الله من اعان ولده علی بره قال قلت کیف یبین علی بره قال: یقبل میسوره ویتجاوز عن معسوره و لا یرهقه و لا یحرق به . . .
- (۵) الاسلام و الاسره ص ۹۷ : فلقد سأل موسی ربه ای الاعمال احب الیک؟ قال : الطاف بالصیان . . .
- (۶) روانشناسی برای همه ص ۲۶۷
- (۷) روانشناسی برای همه ص ۲۷۰
- (۸) عن النبی (ص) : اعدلوا بین اولادکم کما تحبون ان یعدلوا بیکم فی البر و اللطف . سفینه البحار

ج ۲ ص ۶۸۴

مکتب اسلام