



احساس حقارت در کودکان و نوجوانان

قسمت آخر

افضل الملوک حسینی

می‌کنند، او را تحمق و استعمار می‌نمایند و او هیچگونه اعتراضی نمی‌کند زیرا خود را در خور رفتاری پست و حقیرانه‌تر از آن می‌داند. ۴ - احساس نیاز مبرم به تحسین و تمجید

شخص برای تسکین یا جبران آن احتیاج مبرم به توجه، اعتناء، احترام، قدردانی، تمجید و تحسین و دوستی و محبت دیگران پیدا می‌کند. شخص برای اینکه بتواند احساس ارزش و اهمیت نماید به طور مشخص محتاج دیگران می‌شود و از این نظر حالت اتکا و وابستگی به آنها پیدا می‌کند. اگر او را احترام و تمجید و تحسین کنند احساس ارزش بیشتری می‌کند. اگر احترام نکنند احساس ناچیزی و کم‌ارزشی می‌نماید. نتیجتاً از لحاظ احساس ارزش یا بی‌ارزشی مدام در نوسان و بلا تکلیفی است.^{۲۶}

دائماً فکر می‌کند دیگران به چشم حقارت او را می‌نگرند، او را جدی نمی‌گیرند و به حساب نمی‌آورند. علاقه‌ای به مصاحبتش ندارند و نسبت به او کم‌محلی و بی‌اعتنایی می‌کنند. از آنجا که خودش نظر قاطع و روشنی نسبت به ارزش خود ندارد، دیگران را هم نسبت به خود همین‌طور فرض می‌کند. چون خود را همان‌طور که هست نمی‌پذیرد و نسبت به خود عناد و کینه دارد، باورش نمی‌شود که دیگران ممکن است او را همان‌گونه که هست بپذیرند و نسبت به وی محبت و دوستی داشته باشند.

۳ - ظلم‌پذیری

فرد چسبون خسود را کم‌ارزش می‌داند مورد اجحاف قرار می‌گیرد اما این تعدیات در نظرش عادی و بجا می‌رسد. دیگران با صراحت حقش را پامال

• نتایج و اثرات احساس حقارت ۱ - خود کم‌بینی

شخص با هر که آشنا می‌شود فوراً خود را با او مقایسه می‌کند و معمولاً در این مقایسه نکات روشن طرف را با قسمتهای تاریک زندگی خود می‌سنجد. به نظرش می‌رسد که دیگری از وی جذاب‌تر، باسوادتر، خوش‌لباس‌تر، فعال‌تر، خوش‌صحبت‌تر، و مشخص‌تر است. معمولاً خود شخص متوجه نیست که سنجش یک طرفه است و فقط دارد نکات تاریک زندگی خود را می‌بیند.

۲ - حساسیت و آسیب‌پذیری

فرد تحمل کوچکترین انتقاد را ندارد.

● بخش دوم

✱ درمان احساس حقارت

احساس حقارت را در کودکان می‌توان به روشهای مختلف اصلاح نمود که به عمده‌ترین آنها اشاره می‌شود:

۱- اصلاح مرتبی

عقدۀ حقارت در بیشتر موارد ناشی از رفتار نادرست پرورش دهندگان است. بسیاری پرورش دهندگانی که به وظیفه خویش آشنا نیستند به علت باز آمدن در محیطهای تربیتی ناقص و ناسالم در آنها نیز عقدۀ کهنتری به وجود آمده است. به این ترتیب خطاهای تربیتی از نسل قدیم به نسل جدید انتقال می‌یابد. مثلاً پدری بچه خود را آزار می‌دهد از آن لحاظ که خود تنها کودک خانواده بوده است و محیط خانوادگی فرد را به سئو می‌آورد است و با آنکه چون در کودکی با خشونت با وی رفتار شده است بدون آنکه خود متوجه باشد، اکنون بر اساس یک جبران انتقامی با فرزند خود رفتار خشونت آمیزی دارد، و این قدرت و تسلط خود را که سابقاً نتوانسته است بر کرسی نشاند اینک تحکیم می‌کند.^{۲۷}

بنابراین مربی باید برای اینکه به اصلاح کودک موفق شود، خود را اصلاح کند و بر اهواء و رفتارهای خود مسلط شود. او که می‌خواهد دیگران را بسازد خود باید ساخته شده باشد و این امر در گرو یافتن شهامت برای شناخت خود و سپس خودسازی است. او باید نقاط ضعف و قوت خود را شناخته، مسائل و مشکلاتی را که در سر راه او وجود دارد بشناسد و آن را از میان بردارد. مربیان همچنین باید سعی در تقویت اعتماد به نفس در خود نمایند.

۲- شناخت کودک و نوجوان

برای کمک به کودک و نوجوان باید او را فهمید و برای ایجاد تفاهم وی را شناخت. شناخت خصوصیات سنی، استعدادها و

تواناییها و نیازهای کودک برای هر مربی لازم و ضروری است.

پس لازم است مادر و پدر و معلمان قبل از هر طرح و برنامه‌ای برای کودک و نوجوان وی را مورد مطالعه قرار دهند و با آگاهی و شناخت روحیات کودک و نوجوان و ریشه‌یابی مشکلات او برای کمک به او اقدام کنند.

۳- محبت و پذیرش کودک

کودکان و حتی بزرگان ما به محبت نیاز دارند و این به علت احساس احتیاج و ضعف و ناتوانی فرد است. مادر رندگی کسانی را می‌شناسیم که برای جلب محبت ناخوش می‌شوند و یا خود را به ناخوشی می‌زنند.

محبت در ایجاد اعتماد به نفس نقش بسیار حساسی را بازی می‌کند. اگر بچه‌ها از والدین و معلمان خود محبت ببینند احساس می‌کنند فرد شایسته و مطلوبی هستند، در نتیجه خود را با ارزش و با کفایت احساس کرده و اعتماد به نفس در آنها تقویت می‌شود.

مهم این است که او را چه زشت چه زیبا، پسریا دختر بپذیریم. در نتیجه او حتی هنگام تنبیه نیز می‌داند که تنبیه بخاطر خیر و مصلحت اوست.

۴- تشویق

کسی را که از احساس کهنتری رنج می‌برد، نباید مورد طعن و سرزنش قرار داد. به جای آنکه با انسانهایی که از احساس حقارت رنج می‌برند، بد رفتاری شود یا مورد سرزنش قرار گیرند باید آنها را تشویق کرد و امیدوار ساخت. با این کار می‌توان اعتماد به نفس از دست رفته را به آنها باز گرداند. هیچ انسانی نیست که هر قدر هم بی نصیب باشد نتوان در روی استعداد کوچکی یافت و آن را زیربنای این اعتماد به نفس قرار داد و او را دوباره به شرایط رفتار سالم بازگرداند.

پس مربیان حتی کارهای کوچک آنها را باید مورد تشویق قرار دهند تا آنها بر احساس حقارت خویش غلبه یابند.^{۲۸}

۵- زمینه برای ابراز خود

یکی از احتیاجات روانی افراد ابراز خود است منظور از ابراز خود Self-expression ارائه افکار و عقاید خود بر دیگران است. هر فردی از افراد بشر در هر وضع و مرحله‌ای باشد مل دارد از فرصتهای مختلف استفاده کند و خود را نشان دهد. هر کس به تناسب فهم و تجربیات خود امور و وقایع را به طرز خاصی درک می‌کند و میل دارد درک و نظر خود را درباره آنها ابراز دارد. افراد در رشته‌های مختلف مشغول فعالیت هستند و میل دارند فرصت داشته باشند راههای تازه‌ای را که در کار رفع مشکلات داشته‌اند در مقابل دیگران ارائه دهند.

یکی از دلایل علاقه و رغبت فرد به گروه فرصتی است که گروه برای «ابراز خود» در اختیار افراد می‌گذارد.

گاهی این احتیاج به وسیله احترام به خود Self-esteem اعتماد به خود Self-confidence اطمینان به کفایت خود Self-adequacy یا انجام به وسیله خود Self-Fulfillment ظاهر می‌گردد.

فرد برای حفظ احترام خود با به منظور ساختن اعتماد به نفس میل دارد محصول فکر و ذوق را در اختیار دیگران بگذارد و بدینوسیله لیاقت خود را نشان دهد و به دیگران بفهماند که می‌تواند مستقلاً کاری را انجام دهد یا عقیده مخصوص درباره امری داشته باشد.

افراد برای حفظ شخصیت و احترام خویش یا برای نشان دادن لیاقت خود میل دارند منفرداً برای حل مسئله‌ای نقشه بکشند، از امکانات استفاده نمایند، راه‌حلهای مختلف را پیدا کنند و از میان آنها یکی را انتخاب نمایند و مستقلاً به حل مسئله مورد بحث اقدام کنند. می‌توان گفت



هر چه افراد بیشتر فرصت ابراز خود و ابراز عقیده داشته باشند، افکار و عقاید تازه بیشتر ظاهر می گردد.

نصب او خواهد شد و اعتماد بنفس او تکمیل خواهد شد.

۶ - توجه به تفاوت‌های فردی

افراد با یکدیگر متفاوتند، مربی نباید سعی کند تمام افراد را طبق قالب معینی پرورش دهد و همه را با یک محک معین بیازماید. نباید از استعداد‌های مختلف و متفاوت یک نوع کار و یک اندازه کار طلب کرد چرا که هم افراد قوی وجود دارند هم کم استعدادتر و هم کودن، هم افراد آرام هم بی قرار هم افراد سریع وهم کند، با هر یک بنا بر ابعاد شخصیتی آنها باید رفتار کرد تا بتوانند از تواناییهای خود حداکثر استفاده را بنمایند و استعداد‌های آنها توسعه یابد.

۷ - ایجاد همکاری و تعاون بین کودکان

احتیاج به استقلال نیز تا حدی ارتباط نزدیک با احتیاج به ابراز خود دارد.^{۲۱}

بنابراین لازم است معلمین و اولیای کودک و نوجوان فرصت لازم را برای ابراز خود در اختیار بچه‌ها بگذارند. زیرا ایجاد فرصت برای ابراز خود راه را برای پیدایش افکار و عقاید تازه روشهای جدید و ابتکار افراد هموار می سازد. هر چه افراد بیشتر فرصت ابراز خود و ابراز عقیده داشته باشند افکار و عقاید تازه بیشتر ظاهر می گردد. همچنین ابراز خود در توسعه قوه بیان، رشد افکار و عقاید و پرورش قوه ابتکار در میان افراد کمال تأثیر را دارد.^{۲۲}

بنابراین اگر مربیان به کودک فرصت دهند نظر خود را بر امون مسائل اخلاقی، اموردینی و امور هنری ابراز دارد، قوه ابتکارش پرورش می یابد و در زمینه های هنری، اجتماعی، فکری پیشرفتهای مهمی

بجای استفاده از شیوه رقابت که قبلاً مضرات کاربرد غلط آن ذکر شد، می توان مجتمع کوچکی ایجاد کرد تا یک فرد در شمار افراد آن باشد و کوششهایش به نفع مجتمع انجام گیرد. هر کس بر حسب مواردی که پیش می آید و بر حسب آن چیزی که بیشتر با منافع و رغبت های این مجتمع هماهنگ است باید با تمام وجود خود سعی کند و یا در صورت لزوم خود را کنار بگذرد، درست مثل مسابقه فوتبال که نفع و غرورهای فردی در علاقه عمومی غرق و مستحیل می شود.

در این صورت صحبت از پیروزی فردی نیست، بلکه هر کس بر حسب لیاقت باید خدمت کند.

در این شرایط کودکان یا نوجوانان به جای آنکه یکدیگر را مورد تمسخر قرار دهند، نسبت به یکدیگر حسادت ورزند،

با یک نگاه با یک عبارت ضربه بسیار مؤثری
بر روان فرد وارد سازد و انفجاری از نور در
جان او ایجاد کند و میل به پرواز و بال و پر
آن را به او ببخشد. وجود چنین معلمی برای
مربی و متعلم جام حقیقت نما خواهد بود.
حقیقت وجودی و شکوه مشعشع چنین
استادی خود عاملی است که افراد مهار روح
و فکر و دل خویش را بدست او بسپارند و
اختیار خویش را آزادانه و مشتاقانه به او
واگذار کنند و در این هنگام او براحتی
خواهد توانست مسئله هدایت و راه یافتگی را
در مورد آنان تحقق بخشد.

تا قیامت صوفی ارمی می کند
تا ننوشد باده، مستی کی کند؟
این مسئله طبیعی است که افراد از
کسی که مدعی آمدن از گلستان است
متوقع باشند که معطر باشد و از کسی که
دعوی این دارد که از دجله آمده خشک و
گردآلود نباشد. این اولین توقع و حق طبیعی
آنهاست که معلم را که معمولاً تشویق به
فضیلت ها و خوبی ها می کند مورد این
کنکاش قرار دهند و نشانی های عالمی را که
بدان فرا می خواند در او جستجوگر شوند و
آشکار و نهان بپرسند.

کلام خویش را در این باب با ذکر سخن
بزرگترین آموزگار تاریخ حضرت
امیرالمؤمنین علی علیه السلام خاتمه
می بخشیم و از حضرتش توفیق عمل به آن را
مسلت می کنیم:

«مَنْ نَصَبَ نَفْسَهُ لِلنَّاسِ أَمَاماً فَلَيْدَأُ
بِتَعْلِيمِ نَفْسِهِ قَبْلَ تَعْلِيمِ غَيْرِهِ وَلَيْكُنْ تَأْدِيبُهُ
بَسِيرَتَهُ قَبْلَ تَأْدِيبِهِ بِلِسَانِهِ وَمُعَلِّمِ نَفْسِهِ
وَمُؤَدِّبِهَا أَحَقُّ بِالْأَجْلِالِ مِنْ مُعَلِّمِ النَّاسِ
وَمُؤَدِّبِهِمْ».

(نهج البلاغه)

- ۲- آرای مریبان بزرگ اسلام درباره تربیت کودک، محمد عطاران، ص ۸۹
- ۳- نظریه های مشاوره و روان درمانی، دکتر شفیع آبادی، ص ۹۲
- ۴- عصیت و رشد آدمی، کارن هوزنای، ترجمه مصفا، ص ۱۲۶-۱۲۵
- ۵- راه و روش تربیت از دیدگاه امام علی (ع) ترجمه و مقدمه دکتر رادمنش، ص ۱۴
- ۶- روان شناسی تربیتی، دکتر شریعتمداری، ص ۱۹۵-۱۹۳
- ۷- روان شناسی کودک، دکتر سیروس عظیمی، ص ۱۹۲-۱۹۱
- ۸- روان شناسی تربیتی، دکتر شریعتمداری، ص ۱۰۷
- ۹- همان مأخذ، ص ۱۹۷
- ۱۰- تربیت و بازی سازی کودکان، دکتر قائمی، ص ۳۶۰
- ۱۱- احساس کهنری، دکتر منصور، ص ۲۴
- ۱۲- تربیت و بازی سازی کودک، دکتر سیروس عظیمی، ص ۱۹۲
- ۱۳- همان مأخذ، ص ۱۹۷
- ۱۴- همان، ص ۲۲۰
- ۱۵- تربیت و بازی سازی کودکان، دکتر قائمی، ص ۹۱
- ۱۶- احساس کهنری، دکتر منصور، ص ۲۶
- ۱۷- آرای مریبان بزرگ اسلام درباره تربیت کودک، محمد عطاران، ص ۱۱۱
- ۱۸- احساس کهنری، دکتر منصور، ص ۶۲
- ۱۹- آرای مریبان بزرگ اسلام درباره تربیت کودک، محمد عطاران، ص ۱۱۵
- ۲۰- روان شناسی کودک، دکتر سیروس عظیمی، ص ۲۳۳
- ۲۱- همان مأخذ، ص ۲۳۴
- ۲۲- روان شناسی تربیتی، دکتر شریعتمداری، ص ۲۴۷-۲۴۴
- ۲۳- همان مأخذ، ص ۲۴۷
- ۲۴- روان شناسی کودک، دکتر سیروس عظیمی، ص ۱۹۸
- ۲۵- احساس کهنری، دکتر منصور، ص ۲۷
- ۲۶- عصیت و رشد آدمی، کارن هوزنای، ترجمه مصفا، ص ۱۳۱-۱۲۶
- ۲۷- احساس کهنری، دکتر منصور، ص ۵۳
- ۲۸- همان مأخذ، ص ۶۷
- ۲۹- روان شناسی تربیتی، دکتر شریعتمداری، ص ۲۵۷
- ۳۰- همان مأخذ، ص ۲۵۸
- ۳۱- احساس کهنری، دکتر منصور، ص ۶۲
- ۳۲- مراحل تربیت، موریس دس، ترجمه کاروان، ص ۱۳۶

با نسبت به هم ابراز تنفر کنند و با
آنکه از یکدیگر بترسند و با یکدیگر را مورد
تحقیر قرار دهند، سعی می کنند بین خود
تفاهم برقرار کنند.^{۳۱}
تمام این مسائل نیز در جهت اعتماد به
نفس مفید است.

۸- دادن مسئولیت

با مسئولیت دادن به بچه ها می توان به
آنها شخصیت داد و این کاری است که به
راحتی امکان پذیر است. مثلاً مادر می تواند
کودک را در کارهای خانه شرکت دهد.
ممکن است ابتدا او چندان موفق نشود اما
باید به او فرصت داد تا یاد بگیرد.

در مدرسه می توان مسئولیتهای مختلفی
به دانش آموز داد. مثلاً شرکت دادن در برنامه
تئاتر یا سرود مدرسه، مراسم صبحگاهی و
دیگر برنامه های مدرسه مثلاً توزیع لوازم-
التحریر و اداره کتابخانه که به نوبت انجام
شود. همچنین می توان دانش آموزان را
تشویق نمود تا به ابتکار خود شرکت تعاونی
ایجاد کنند.

به این ترتیب میل به ابتکار و حس
همبستگی و مفهوم مسئولیت در شاگردان
پرورش خواهد یافت و در نتیجه به مقدمات
طرز کار سازمان اجتماعی و مسائل آن آشنا
خواهند شد و نیز احساس خواهند کرد که
بزرگترها برای همکاری آنها ارزش و اهمیت
قائلند.^{۳۲}

کودکان و نوجوانان دارای اعتماد به
نفس، حائز ویژگیهای بارزی از قبیل انرژی و
فعالیت زیاد، ابراز «خود قوی» ارزیابی
واقع بینانه از تواناییهای خود، اطمینان به
توفیق در صورت تلاش، روابط اجتماعی
مناسب، اعتماد به نفس و اعتقاداتشان
هستند.

• پی نوشتها

- ۱- نظریه های مشاوره و روان درمانی، دکتر شفیع آبادی، ص ۹۲