

# احساس کم‌بینی

مریم مهریان

از بین دهما و صدها عاملی که آدمی را آغاز تکوین جنین تا زمان ولادت و مرگ تحت تأثیر قرار می‌دهند عامل انسانی نقش فوق‌العاده‌ای ندارد. اطرافیان ما، فرهنگ و طرز فکر خود را به ما منتقل می‌نمایند. رفتار و گفتار، عملکرد و مواضع آنها، ما را تحت نفوذ خود قرار داده و به همان گونه‌ای می‌سازد که خود هستند و یا می‌خواهند.

خود پنداره انسان نیز در اثر تعامل با این عناصر شکل می‌گیرد. در تعریف خود پنداره می‌توان گفت: «برک و تصویری که فرد از خود دارد و مجموعه نگرش‌ها و عقاید وی را در رابطه با محیط تشکیل می‌دهد حس خود پنداره می‌نامند، که در سایه همانند سازی و تقلید از رفتار والدین و توفیق در کارهای محوله روزمره تکوین می‌یابد و در برگزیده قوای عاطفی، شناختی و نتیجتاً قالب ادراکی فرد از خود می‌باشد» برای اینکه بتوان به علل رفتار فرد پی برد لازم است که به چگونگی تصویری که او از خودش دارد آگاه شد، فرد نمی‌تواند غیر از آنچه فکر می‌کند عمل کند.

یکی از مسایل مهم که در شکل‌گیری حس خود پنداره کودکان مؤثر است و باید مورد توجه دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت قرار گیرد توجه به تفاوت‌های فردی است. آنچه مسلم است افراد بشر با یکدیگر تفاوت‌هایی دارند. همه افراد خصایصی را دارا و فاقد خصایص دیگری می‌باشند. مهم این است که این امر چگونه مایه تفوق شود و یا این اختلاف‌ها موجب احساس ضعف و خود کم‌بینی نشود. اهمیت این امر نشان می‌دهد که مسئولیت دست‌اندرکاران تربیت عظیم‌تر از آن چیزی است که معمولاً تصور می‌شود.

یکی از نیازهای نوجوانی، داشتن تصویر ذهنی مثبت از خود است و داشتن احساس خوب نسبت به خویشتن و احترام از جانب دیگران است که به احساس کنایت و شکل‌گیری هویت مناسب در نوجوان کمک می‌کند<sup>۱</sup> اگر نوجوان برای خود ارزش‌قابل نشود و تصویر ذهنی مثبتی از خود نداشته باشد، دچار حقارت می‌گردد و این حقارت،

حسادت و خصومت را در او دامن می‌زند. احساس کم‌بینی، حقارت یا خود کم‌بینی وقتی است که نوجوان اعتماد به نفس خود را از دست بدهد و احساس کند که دیگران برتری‌هایی دارند که او ندارد و در انجام امور ناتوان‌تر از دیگران است و مسئولیت هیچ کاری را به تنهایی نمی‌تواند بپذیرد. این افراد ارزیابی نادرستی از خود دارند. گاه بین خود واقعی و خود ایده‌آل تعادل برقرار نمی‌شود لذا ارزیابی از خود نیز نادرست می‌شود. در نتیجه احساس حقارت حاصل می‌شود، چون نمی‌تواند به آنچه که می‌خواهد برسد. علامت بارز این نوع اختلال شخصیت، فعل پذیرگی شخص است<sup>۲</sup> فردی که مبتلا به احساس کم‌بینی است به دیگران اجازه می‌دهد که بر او حاکم شده و برای او تصمیم بگیرند و خود هیچگونه اثر وجودی در کارها و امور نداشته باشد.

درجات مختلف احساس حقارت نیز مانند همه نگرش‌ها بر اثر یک سلسله تجارب طولانی کسب می‌گردد و در بین افراد گوناگون مبتلا به این اختلال در زمانهای مختلف، تفاوت وجود دارد.

## علل احساس کم‌بینی

کودک از همان ابتدا در سیر تحول ذهنی خود یک نوع تمایل تسلط یا بنده یا فائق شونده از خود نشان می‌دهد و این طور به نظر می‌رسد که چنین تمایلی برای بنا کردن موجودیت معنوی وی ضروری است و به علت وجود همین تمایل است که می‌پرسد، می‌آزماید... اما همواره از همان روزها با موافقی در راه توسعه وجود خود مواجه می‌شود و در مبارزه با بزرگسالان شکست می‌خورد، اینجاست که کودک به ضعف و ناتوانی خود پی برده و احساس کم‌بینی در وجودش ریشه می‌گیرد. وجود این احساس تا این میزان در هر کودکی طبیعی است. اما همیشه شرایط اینگونه نیست و علل گوناگونی راه تحول عادی را ناهموار کرده و اثرات مخربی را بر جای می‌گذارد که بخصوص در نوره نوجوانی او را رنج

والدینی که پروانه‌وار دور فرزند خود می‌چرخند به ایجاد احساس خود کم‌بینی در فرزندشان کمک می‌نمایند. زیرا این فرزندان پس از خروج از خانه و ورود به مدرسه و جامعه و به طور کلی در برخورد با موقعیت جدید اعتماد به نفس خود را از دست داده و توانایی هیچگونه عملی را ندارند.

می‌دهد. عوامل زیر را می‌توان عوامل ایجاد کننده و مؤثر در احساس کهنتری دانست: ۱- تأثیر محیط ۲- کهنتری واقعی ۳- صفات یا خصوصیات غیر عادی ۴

#### ۱- تأثیر محیط

محیط و عملکرد آن چه محیط خانواده و چه محیط مدرسه می‌تواند در این امر بسیار مؤثر باشد والدین باید به تفاوت‌های فردی موجود افراد توجه داشته باشند و هر فرد را با توجه به توانایی‌های خودش بسنجند. مقایسه و در نتیجه تحقیر فرزند به جز اینکه استعدادهای و نیروهای او را از مسیر صحیح رشد منحرف کرده یا آنها را از بین ببرد نتیجه دیگری نخواهد داشت از طرف دیگر والدینی که پروانه‌وار دور فرزند خود می‌چرخند به ایجاد احساس خود کم‌بینی در فرزندشان کمک می‌نمایند. زیرا این فرزندان پس از خروج از خانه و ورود به مدرسه و جامعه و به طور کلی در برخورد با موقعیت جدید اعتماد به نفس خود را از دست داده و توانایی هیچگونه عملی را ندارند.

محیط مدرسه به نوبه خود در ایجاد این اختلال سهیم است. رفتارهایی را که به از دست دادن اعتماد به نفس بیانجامد اینگونه می‌توان برشمرد:

#### ۳- صفات غیر عادی:

- سرزنش به علت عدم انجام تکلیف: مربی باید سعی و تلاش دانش‌آموز را ارزیابی نماید نه میزان تکلیف را. باید دید آیا تکلیف انجام شده متناسب با سعی و تلاش او بوده یا خیر. سرزنش شاگرد به علت عدم انجام تکلیفی که خارج از توانش بوده است جز تباه کردن آینده‌اش چیزی در پی نخواهد داشت.

- تعیین کلاس‌ها بر پایه ارزشیابی درسی یا نوشتن اسامی در دفتر بر اساس رتبه و معدل:

اینگونه رفتار همواره فرد را محکوم به قبول این فکر می‌نماید که هیچگاه نتیجه رضایت‌بخشی به دست نیاورده یا نمی‌تواند بیاورد و از سطح عادی پایین‌تر است.

تأثیر محیط اجتماعی نیز حائز اهمیت است. کودکان و نوجوانانی که در خانواده‌های کم بضاعت به دنیا می‌آیند قطع نظر از ضعف جسمی که به علت فقر اقتصادی و کمبود تغذیه دارند، غالباً تحت فشار شرایط زندگی مجبورند سریع‌تر از حد ظرفیت خود به جلو بروند در نتیجه کمتر موجبات رضایت خود و محیط خانوادگی را می‌توانند فراهم نمایند. وانگهی این افراد زودتر از معمول مسئولیت‌های بزرگسالان را به عهده می‌گیرند بدون آنکه وضع بهتری در خانواده داشته باشند. به همین دلیل احساس می‌کنند که استثمار می‌شوند بخصوص زمانی که خود را با همسالان خویش مقایسه می‌کنند کهنتری شرایط خود را عمیقاً احساس می‌نمایند.

#### ۲- کهنتری واقعی

گاهی ممکن است نقایص بدنی و روانی منشأ احساس کهنتری باشند. این افراد دورنج را باید تحمل نمایند. اول اینکه به علت نقیصه‌ای که دارند واقعاً در موقعیت کهنتری قرار دارند و از طرف دیگر استهزای اطرافیان را باید تحمل نمایند و بعضاً با بی‌صبری افراد خانواده روبرو شوند که این احساس کهنتری درد آورترین نوع است که در تمام عمر نیز گریبانگیر آنها می‌باشد

گاهی مختصر بی‌نظمی در اندام یا بعضی ویژگی‌های غیرعادی موجب شوخی‌ها و دادن القاب نامناسب از طرف دیگران می‌شود که خود عاملی برای منزوی شدن فرد می‌شود هر چه این‌ها جنبه کهنتری واقعی را ندارند ولی به نوبه خود رنج آور می‌باشند.

علاوه بر علل ذکر شده عوامل دیگری را در بروز احساس کهنتری ذکر کرده‌اند از جمله:

- عدم توجه و آگاهی افراد نسبت به هویت واقعی خود: این افراد صرفاً کمبودهای خود را دیده و رنج می‌برند. برای درمان بهترین راه این است که موقعیت‌هایی که به موفقیت آنها بیانجامد برایشان فراهم نمائیم تا با این کار به آنها نوید داده و به پویایی و اندازشان نماییم.

- عدم موفقیت: باید به این واقعیت آگاه شد که یک بار تجربه شکست نمی‌تواند دلیل ناتوانی و عجز انسان باشد. تجربه نشان داده بسیاری از افراد وقتی در انجام کاری دچار شکست می‌شوند به جای یأس به تلاش و کوشش پرداخته، در نتیجه استقامت و پایداری، سرانجام به موفقیت نایل می‌شوند. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «هر که چیزی را دنبال کند اگر در انجام آن کار جدیت نماید سرانجام خود را به هدف مقصد نهایی خواهد رسانید»

#### نشانه‌های نگرش خود کم‌بینی

برای تشخیص احساس حقارت و بی‌کفایتی در زندگی روزمره فرد شش راه عمده به نظر می‌رسد:

۱- حساسیت شدید نسبت به انتقاد: فردی که دچار این نگرش باشد، در مقابل انتقاد واکنش شدید نشان داده و سعی در صحیح جلوه دادن عمل خود دارد و اگر به نتیجه نرسد این فکر که «هرگز نمی‌توانم» در او تقویت می‌شود.

۲- خودبرامرجع همه انتقادها بدانند: صحبت‌ها، خنده‌ها، ایما و اشاره‌های دیگران

فرد را مضطرب کرده و این فکر را می‌کند که او مورد حمله است و این امر در ارتباط های وی ایجاد اختلال می‌کند.

۲- انزوای شدید: فرد احساس می‌کند که دیگران او را نمی‌پذیرند به همین علت همواره از جمع دوری می‌گزیند.

۳- گرایش به تحقیر دیگران: افراد خود کم‌بین با دست گذاشتن روی نقاط ضعف دیگران و بزرگ جلوه دادن آنها، نوعی فرافکنی می‌کنند و به طور خودآگاه یا ناخودآگاه می‌خواهند در احساس بی‌کفایتی، شریک جرم داشته باشند.

۴- واکنش نامطلوب نسبت به رقابت: فرد تمایل دارد با کسی که می‌تواند او را شکست دهد وارد رقابت شود تا بتواند دیگران را تحت تأثیر قرار دهد.

۵- واکنش مطلوب نسبت به چالپوسی دیگران: تمجیدهای دیگران او را خشنود می‌کند زیرا این کار به او کمک می‌کند تا در خود احساس کفایت نماید.<sup>۵</sup>

### عواقب احساس کهنتری

مکانیزی که نوجوان به کار می‌اندازد تا علیه کهنتری خود مبارزه کند همواره بر یک اصل متکی است و آن اصل «جبران و تلافی» است.<sup>۶</sup> فردی که از کهنتری رنج می‌برد و نمی‌تواند با کهنتری خود به مبارزه برخیزد و آن قدرها دارای سعه صدر نیست که قبول کند از دیگران کهنتر است سعی می‌کند با کتمان کردن کهنتری خود یا با پیشدستی در حمله کردن، اطرافیان خود را نسبت به نظری که درباره وی دارند فریب دهند. پدیده‌های جبرانی که از سوی این افراد به کار برده می‌شود عبارت است از: جبران پیروز شونده جبران حمایت کننده - جبران تسلی بخش.<sup>۷</sup>

جبران پیروز شونده: این نوع جبران در افرادی است که عزت‌نفس شدیدتری دارند و تنها به تلافی رضا نمی‌دهند بلکه به جبران مضاعف می‌پردازند. به این معنی که چون از کهنتری عضوی یا بدنی رنج می‌برند تمام پشتکار خود را به کار می‌اندازند تا آن عضو را به صورت عضوی بیش از حد

معمول نیرومند تر آورند.

جبران حمایت کننده: این جبران زمانی است که فرد نمی‌تواند با کهنتری خود به مبارزه برخیزد و یا در خود استعدادهایی را گسترش دهد که آن کهنتری را جبران نماید به حمله و تعرض روی می‌آورد.

جبران تسلی‌بخش: نوع بارز این جبران خیالبافی است که فرد آن اقتدار و توانایی را که در زندگی واقعی به آن نمی‌رسد در خیال سامان می‌بخشد. البته گاهی اوقات این خیالبافیها در عالم بیداری به وقوع می‌پیوندد که جنبه مرضی پیدا می‌کند.

### درمان احساس کهنتری

طبیعی است که اگر چنین احساسی در نوجوانان و جوانان باشد به رشد اجتماعی آنان صدمه زده، لذا باید تدابیر عملی برای مقابله با آن اتخاذ شود. به نظر می‌رسد راههای زیر برای مقابله با احساس کهنتری جوانان می‌تواند مؤثر افتد:

۱- لازم است جو پذیرش و فضای اعتماد و شرایط بروز اعتماد به نفس را در محیط فراهم کرد.

۲- محیط به صورتی باشد که فرصت ابراز خویشتمن را به نوجوانان و جوانان دهد.

۳- بر نقاط مثبت شخصیت آنها تکیه شود.

۴- با خطاهای رفتاری آنها به صورتی سازنده برخورد شود تا فرد خطاکار احساس طرد شدگی ننماید.

۵- مهارتهای سازگاری اجتماعی به آنان آموزش داده شود و فرصت‌های آموزشی برای کسب این مهارت‌ها ایجاد شود.<sup>۸</sup>

۶- زمینه عملی برای تغییر برداشتها و طرز فکرها به وجود آید.

۷- دانش آموزان به شرکت مستمر در فعالیتهای گروهی تشویق شوند.

### عقد حقارت در روایات<sup>۹</sup>

در روایات متعدد، پرورش شخصیت

افراد، پرهیز از تحقیر خود و دیگران، پذیرش واقعیت‌های وجودی، بارها گوشزد می‌شود. امام صادق (ع) در اجتناب از تکبر و تحقیر دیگران می‌فرماید: ما من رجل تکبر او تجبر الا لئلا وجدها فی نفسه.

هیچ انسانی خودبین و متجاوز نمی‌شود و به تکبر و جباریت آلوده نمی‌گردد مگر به سبب حقارتی که در خود احساس می‌کند.

و حضرت علی (ع) حقارت و ذلت درونی را زمینه‌ساز دورویی و نفاق می‌داند:

نفاق المرء من ذل یجده فی نفسه

دورویی و نفاق آدمی ناشی از حقارت و ذلتی است که در ضمیر خود احساس می‌کند.

امام هادی (ع) احساس حقارت را زمینه دست زدن به اعمال ناپسند و بی‌پروایی از ارتکاب گناه معرفی می‌کند:

من هانت علیه نسه فلا تأمن شره

کسی که خویشتمن را ناچیز و خوار می‌یابد شر او ایمنی نداشته باش.

این روایات گوشزد می‌کنند که از تحقیر و ناچیز انگاری دیگران بهره‌رزم و هرگز در مقابل دیگر توانایی‌هایی احتمالی خود را به رخ نکشیم تا تصورهای کاذب و باورهای دروغین در وجودمان پا نگیرد و ما را به پرتگاه غرور و تکبر نکشاند.

### منابع

- ۱- مجله پیوند - نیمه اول سال ۶۹ فردای کودکان تحقیر شده.
- ۲- آزاد - حسین آسیب شناسی روانی انتشارات بهت - چاپ اول ۱۳۷۲
- ۳- شاملو سعید آسیب شناسی روانی انتشارات رشد - چاپ سوم ۱۳۷۰
- ۴- منصور - محمود احساس کهنتری انتشارات دانشگاه تهران چاپ دوم ۱۳۷۱
- ۵- نویسنده نژاد شکوه رفتارهای بهنجار و نابهنجار - نشر ابتکار چاپ دوم ۱۳۶۵
- ۶- خدایاری فرد محمد مسائل نوجوانان و جوانان - انتشارات انجمن اولیاء و مربیان چاپ سوم ۱۳۷۳
- ۷- مأخذ شماره ۴
- ۸- احمدی سید احمد احساس کهنتری و اثر آن بر رشد اجتماعی، مقاله ارائه شده در پنجمین مجمع تربیت آبان ۱۳۷۳
- ۹- فرید مرتضی الحدیث جلد دوم دفتر نشر فرهنگ اسلامی چاپ سوم ۱۳۶۶