

هوش عاطفی و نقش آن در زندگی انسان

بخش دوم : حرمت نفس (self-esteem)

دکتر خلیل نورانی _ ونکوور

در بخش نخست این نوشتار مفهوم هوش عاطفی و اهمیت آن در زندگی انسان مورد بحث قرار گرفت. هوش عاطفی بعنوان یک ظرفیت روحی و روانی تعریف شد که شامل توانایی‌هایی از قبیل شناخت احساسات و عواطف خود و دیگران، مدیریت عاطفی خود و دیگران، ایجاد انگیزه در خود، مقاومت در برابر ناکامیها، کنترل هیجانات آنی، بتعویق انداختن لذت، غرق نشدن در افکار پریشان، حس همدلی با دیگران و ایجاد امید در خود می باشد. گفته شد که پاره ای از روانشناسان هوش عاطفی را مهمترین خصوصیت فرد که او را در کنترل استرس و در کنار آمدن با چالشهای ناشی از تحولات سریع اجتماعی کمک می‌کند میدانند. همچنین گفته شد که حرمت نفس بالا (High Self-Esteem) و توانایی بازسازی عاطفی خود (Emotional Resiliency) پس از مواجه شدن با ناکامی یا بحران از ارکان مهم هوش عاطفی هستند. در این قسمت به تعریف حرمت نفس و اهمیت آن در زندگی می پردازیم.

حرمت نفس به احساس و ارزیابی که هر کس از خودش دارد مربوط میشود. آیا شما در باره خودتان احساس خوبی دارید؟ آیا احساس شما در باره آنچه که هستید و آنچه که میکنید مثبت است؟ اگر بطور کلی احساس شما نسبت به خودتان مثبت است از حرمت نفس بالایی برخوردارید و چنانچه احساس شما نسبت به خودتان منفی است از حرمت نفس پایینی برخوردارید. هر روز که در آینه نگاه می‌کنید اگر با تبسم به خودتان نگاه می‌کنید و از دیدن چهره خودتان فرار نمی‌کنید حرمت نفس بالایی دارید ولی اگر از دیدن چهره خودتان گریزان هستید حرمت نفس پایینی دارید.

Nathaniel Branden نویسنده کتاب معروف The six pillars of self-esteem

معتقد است که حرمت نفس شامل احساس لیاقت و شایستگی (self-efficacy) و احساس احترام بخود (self-respect) می‌باشد. منظور از احساس شایستگی این است که فرد باور دارد که به آنچه که خواهد آن است می‌تواند برسد و توانایی کنار آمدن با چالشهای زندگی را دارد. منظور از احترام بخود همان ارزشی است که فرد برای خود قائل است و خودش را شایسته موفقیت و شادکامی میداند. فردی که خود باوری پایینی دارد نگران است که مبادا از عهده انجام کار بر نیاید. فردی که فاقد احساس احترام بخود است استنادهای پایینی دارد و ممکن است خودش را سزاوار بدرفتاری یا بی‌احترامی دیگران بداند.

حرمت نفس به معنی خود خواهی که باعث می‌شود فرد به میل خود عمل نکند نیست. حرمت نفس از طریق خود بزرگ بینی یا از طریق کوشش در کوچک کردن دیگران بدست نمی‌آید. برعکس، خودستایی، قلدری و غلو کردن در تواناییهای شخصی از نشانه‌های پایین بودن حرمت نفس است. فردی که دچار نگرشی خودمدارانه است به هر چیز و هر کس باتوجه به مفید بودنشان برای اهداف و نیازهای خودش نگاه می‌کند. چنین نگرشی باعث تخریب روابط انسانی می‌شود. Nathaniel Branden گفته است که پایه احترام به خود احترام به دیگران است. بنا براین، هر چه حرمت نفس ما بالاتر باشد، ما دیگران را یک تهدید و یا یک رقیب تلقی نمی‌کنیم و در نتیجه با آنها به شیوه ای محترمانه، فروتنانه، خیرخواهانه و منصفانه برخورد می‌کنیم.

حرمت نفس به آنچه که دیگران در مورد ما فکر می‌کنند ربطی ندارد. حرمت نفس امری درونی است در حالیکه حرمت دیگران امری بیرونی است. یکی از تراژدیهای بزرگ این است که اغلب افراد در همه جا بدنبال کسب احترام بخودشان هستند بجز در درون خودشان.

اگرچه حرمت نفس امری درونی است و به احساس فرد نسبت به خودش بستگی دارد، اما این احساس می‌تواند در ما تقویت شود. برای مثال، چنانچه افرادی که با ما رابطه دارند از ما قدردانی کنند و در ما احساس خواستنی

بودن، مهم بودن، دوست داشتنی بودن، مفید بودن، درک شدن، مورد حمایت بودن، مورد احترام بودن، قابل اعتماد بودن و با ارزش بودن ایجاد کنند حرمت نفس ما افزایش می یابد.

Steve Hein معتقد است که هدیه حرمت نفس ارزنده‌ترین هدیه ای است که ممکن است والدین به فرزندان خود بدهند. همچنین حرمت نفس مهمترین خصلتی است که شهروندان مسئول در یک جامعه ممکن است از آن برخوردار باشند. از آنجا که والدین تنها می‌توانند از آنچه می‌دانند و از آنچه دارا هستند به فرزندان خود منتقل کنند، خود باید از حرمت نفس سالمی برخوردار باشند تا بتوانند آنرا به فرزندان خود هدیه کنند. متأسفانه بسیاری از والدین خود فاقد حرمت نفس بالا هستند و در نتیجه نمی‌توانند آنرا به فرزندان خود هدیه کنند. همچنانکه اگر والدین با زبانی صحبت نمی‌کنند نمی‌توانند آنرا به فرزندان خود یاد بدهند. نتیجه آنست که میلیونها کودک در سراسر دنیا زندگی می‌کنند که از ضعف حرمت نفس والدین خود که با حسن نیت ترین کس نسبت به آنها هستند رنج می‌برند.

پیش از آنکه به تشریح نقش عوامل تربیتی خصوصاً نقش تربیتی والدین در کاهش و افزایش حرمت نفس کودکان و نوجوانان بپردازیم، لازم است ویژگیهای افراد دارای حرمت نفس بالا و حرمت نفس پایین را با دقت بیشتری مرور کنیم.

Barry Reece و **Rhonda Brandt** ویژگیهای افراد دارای حرمت نفس پایین و بالا را اینگونه توصیف کرده اند.

الف- ویژگیهای افراد دارای حرمت نفس پایین:

افراد دارای حرمت نفس پایین موفقیت و شکست خود را بیشتر به علل خارجی نسبت می‌دهند تا به علل درونی. این افراد کمتر مسئولیت رفتارشان را می‌پذیرند. آنها دیگران و شرایط محیطی را بعنوان مقصر اصلی سرزنش میکنند. حتی موفقیت‌های خودشان را نیز به شانس و اقبال نسبت میدهند تا به تلاش و مهارتهای شخصی. اغلب به تانید دیگران نیاز دارند و این نیاز باعث میشود که آنها بر خلاف میل قلبی خودشان رفتار کنند. وقتی فرد عمیقاً به تانید دیگران وابسته باشد، کنترل روی زندگی خود را از دست میدهد.

افراد دارای حرمت نفس پایین بیشتر به رفتارهای خود-تخریبی کشیده میشوند. اگر فرد احترام و ارزشی برای خودش قائل نیست و یا خودش را دوست ندارد، دلیلی نمی‌بیند که از خودش مراقبت کند. بنابراین این فرد تمایل بیشتری به مصرف مواد مخدر، الکل و سیگار دارد و در مصرف مواد غیر ضروری دیگر بی‌مبالاتی می‌کند.

افراد دارای حرمت نفس پایین در روابط انسانی ضعیف عمل میکنند. بیشتر از دیگران رفتارهای خشونت آمیز مرتکب میشوند، به دیگران بی‌احترامی می‌کنند و در شرایط دشوار برای حفظ آبرویشان بیشتر به رفتارهای تلافی جویانه متوسل میشوند. اینگونه افراد گروه‌گرا نیستند و کمتر احساس همدلی، همدردی و همکاری نشان میدهند. نمیتوانند بطور مستقل تصمیم بگیرند و از پذیرش مسئولیت سر باز می‌زنند. خطا و اشتباه خود را نمی‌پذیرند و اغلب دروغ می‌گویند تا اشتباهات خود را بپوشانند.

افراد دارای حرمت نفس پایین در تصویر ذهنی که از خود ساخته‌اند، خود را بعنوان فردی شکست خورده پذیرفته‌اند و در نتیجه این افکار، تلاش آنها برای دست‌یابی به هدفشان تحت الشعاع قرار می‌گیرد. نگرش آنها نسبت به خودشان این است که " من همیشه شکست می‌خورم پس چرا تلاش کنم". به عبارت دیگر، از اقدام کردن می‌ترسند چون همیشه انتظار شکست دارند.

معمولاً در افرادی که حرمت نفس ضعیفی دارند خصوصیات مثل ترسو بودن، مایوس بودن، حسود بودن، خودکم بینی و دوست داشتنی نبودن دیده میشود.

ب-ویژگیهای افراد دارای حرمت نفس بالا:

افرادی که از حرمت نفس بالایی برخوردارند از خصوصیتی مثل احساس شایستگی، اطمینان بخود، کنترل خود، هماهنگی در فکر و حرف و عمل، هدفمندی، و احساس مفید و با ارزش بودن برخوردارند.

افراد دارای حرمت نفس بالا معمولاً نظر به آینده دارند و کمتر درگیر شکست‌ها و مشکلات گذشته هستند. تجربه‌هایی که از اشتباهات گذشته خود یاد می‌گیرند بکار می‌برند و براحتی با مشکلات و ناکامیهای زندگی کنار می‌آیند. با اتخاذ یک نگرش مثبت به زندگی بر حوادث مایوس‌کننده غلبه کرده و به سمت هدفشان حرکت می‌کنند. این افراد به همه ابعاد احساسی خود مجال بروز میدهند بدون اینکه اجازه دهند که احساسات آنها به شکلی منفی روی رفتار آنها اثر گذارد. این خصوصیت آنها را قادر می‌سازد که با دیگران رابطه انسانی موثرتری برقرار کنند. گرچه ممکن است نتوانند خشم، حسادت، و رشک خود را کنترل کنند، اما می‌توانند رفتار خود را وقتی که دچار این احساسات هستند کنترل کنند. افراد دارای حرمت نفس بالا در کار تیمی موفق هستند. از پذیرش ضعف خودشان و احمق‌نمایی ندارند و از اینکه به دیگران کمک کنند تا موفق شوند احساس تهدید نمی‌کنند. در محل کار و تحصیل تفاوت‌های فردی را درک می‌کنند، دیگران را همانطور که هستند می‌پذیرند و با آنها بر اساس احترام و اعتماد متقابل رابطه برقرار میکنند. آنها باور دارند که پذیرش دیگران نشانه خوبی از پذیرش خود است. آنها به دیگران اجازه می‌دهند که درست یا غلط رفتار کنند بدون اینکه آنها را انتقاد یا مسخره کنند. افراد دارای حرمت نفس بالا در جای مناسب از طنز و شوخی و از جدی بودن بهره می‌برند، هدیه می‌دهند و هدیه می‌گیرند بدون اینکه بهانه‌های بیجا بیاورند و یا دچار افکار و سواس گونه بشوند. قادرند با دیگران در باره خود حرف بزنند بدون اینکه نیاز به غلو کردن در باره خودشان داشته باشند. به درخواست‌های نامناسب دیگران وقتی نمی‌گذارند و اجازه نمی‌دهند دیگران برای آنها تصمیم بگیرند. افرادی که حرمت نفس بالایی دارند نیاز به تائید دیگران ندارند چرا که از انتخاب خود، هدفی که برگزیده اند، و موفقیتی که پیش رو دارند مطمئن هستند.

حرمت نفس بالا در فرد حس اعتماد بخود ایجاد می‌کند و به او امکان می‌دهد که با کشمکشها، چالشها، و مشکلات زندگی بعنوان فرصتهای یادگیری نگاه کند و پیوسته برای رشد و بهبودی خود بکوشد. بر عکس، افراد دارای حرمت نفس پایین خود را شکست خورده می‌پندارند و بنابراین یا از تلاش صرف نظر میکنند و یا میکوشند خود را به شکلی تصنعی به اثبات برسانند تا به این وسیله تا نید دیگران را بدست آورند.

ضعف حرمت نفس مثل یک بیماری ژنتیکی از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود. ضعف حرمت نفس با دارو درمانی بر طرف نمی‌شود. برای بر طرف کردن ضعف حرمت نفس باید به ریشه یابی آن اقدام کرد و به فعالیتهایی از قبیل افزایش خودآگاهی، پذیرش خود، و بخشش خود پرداخت. در این مسیر روان درمانی بسیار کمک کننده است.

ادامه دارد