



## احساس حقارت

کسی که تحقیر می‌شود نسبت به خود احساس بسیار بدی پیدا می‌کند. به او بی‌احترامی شده و قدر و منزلت او را مورد تردید قرار داده‌اند. گاهی چنان احساس حماقت و شرمندگی می‌کند و غرورش را از دست می‌دهد که ممکن است رفتاری حقارت بار در پیش بگیرد.

### فهرست مندرجات

- ۱- علل و عوامل احساس حقارت
- ۲- در طریق درمان
- ۳- هشدارها
- ۴- پانویس
- ۵- منبع

### علل و عوامل احساس حقارت

- درباره منشأ و علل و عوامل احساس حقارت از اموری می‌توان نام برد که اهم آنها به این قرارند:
- ۱- **یأس:** انسان تا زمانی که به چیزی امیدوار است به پیش می‌رود ولی از موقعی که احساس نومیدی در پیروزی کند دچار احساس حقارت می‌شود.
  - ۲- **عجز:** چه بسیار از افراد که به خاطر عجز و ناتوانی انجام کاری دچار این احساس می‌شوند. آن کس که می‌خواهد در کاری وارد شود ولی نمی‌تواند، می‌خواهد قدرتی را سرکوب کند و از آن عاجز است طبعاً دچار این احساس می‌شود.
  - ۳- **محرومیت:** آنها که نقشه‌های زیبایی برای آینده ترسیم کرد، ولی در انجام و تحقیق آن ناتوان و دچار محرومیت شدند، آنها که انتظار خیری و نصیبی از چیزی داشتند ولی از آن محروم گشتند این احساس بدان‌ها دست می‌دهد.
  - ۴- **شکست:** چه بسیارند احساس حقارت‌هایی که ناشی از شکست در امورند. آن کس که در مسابقه‌ای شکست خورده، یا در ازدواجی نتوانسته است به هدف خود برسد گرفتار این احساس می‌شود و بدیهی است که هر چه شکست عظیم‌تر احساس حقارت بیشتر است.
  - ۵- **ناکامی:** نوجوان و جوان بر اساس زمینه‌هایی برای خود طراحی و نقشه‌ای تهیه کرده و برای ورود در سرور شادی ناشی از آن به انتظار می‌نشیند. حال اگر ناکامی و محرومیتی غیر منتظره برای او پدید آید دچار این احساس خواهد شد.
  - ۶- **نقص بدن:** گاهی احساس حقارت ناشی از وجود نقصی در بدن است. مثلاً چشم فردی کور یا لوچ است، پایش لنگ است، خال ناموزونی بر چهره دارد، قامت او کوتاه است. ممکن است در اثر نادانی دچار این احساس شود. این احساس در مواردی شدیدتر می‌شود که این حالت توأم با سرزنش و مسخره دیگران هم می‌باشد.
  - ۷- **اشکال روانی:** برخی از افراد دچار احساس حقارتند از آن بابت که امنیت روانی ندارند، فکر می‌کنند استعداد ریاضی‌شان اندک است، حافظه‌شان ضعیف است، نمی‌توانند چون دیگران مساله‌ای را بفهمند و از آن سر در آورند، کم هوشند و از این قبیل.
  - ۸- **سرکوب‌های دوران کودکی:** گاهی احساس حقارت مربوط به سابقه کودکی افراد است. والدینی که در دوران کودکی صفات و ملکات و نیز رفتارهای عملی را کوبیده‌اند او را گرفتار این احساس می‌سازند. چنین افراد در دوره‌های بعدی زندگی دچار این احساس خواهند شد.
  - ۹- **مراقبت‌های افراطی:** نوجوانان و جوانانی که در دوران گذشته زندگی از مراقبت‌های افراطی والدین بهره می‌برده‌اند در این سنین هم چنان وابسته و ناتوان مانده و از آن احساس حقارت خواهند داشت. آری، بسیاری از این افراد قربانی حمایت بیش از حد پدران و مادران در دوران کودکی و یا امر و نهی‌های آنان هستند.
  - ۱۰- **بی توجهی‌ها:** گاهی به حساب نیاوردن فرزندان در خانه و اجتماع سبب آن می‌شود که او احساس کند در انجام کار و وظیفه‌ای ناتوان است و نمی‌تواند از عهده آن بر آید و این امر سبب احساس حقارت است.
  - ۱۱- **اختلاف خانوادگی:** اوضاع نابسامان خانواده خود سبب تحریک فرزندان می‌شود که پادرمیانی کنند و آن را سر و سامان دهند و هنگامی که این تلاش به ثمر نرسد احساس عجز و حقارت پدید می‌آید.
  - ۱۲- **طرد و ردها:** و بالاخره طرد و رد آنها در انجام وظیفه‌ای سرزنش آنها که تو عرضه انجام این کار را نداری، تحقیرها، به رخ کشیدن نارسائی‌ها و کمبودها خود در این امر مؤثر است.

### در طریق درمان

- در طریق درمان آنچه مهم است موضعی است که والدین در برابر می‌گیرند و او را به نحوی عاقلانه اداره می‌کنند. عقده حقارت را نمی‌توان به حال خود واگذار کرد. باید به صورتی بر آن فائق آمد و مشکل را حل کرد.
- برای درمان آن باید به این مسائل توجه داشت:
- ۱- شناخت منشأ: برای درمان او ابتدا باید سعی کرد مبدا پیدایش این احساس و علل و عوامل آن را کشف کرد. باید دید این از کجا پدید آمده است. بدیهی است آگاهی از دوران کودکی او و سابقه در این امر مؤثر است.
  - ۲- **واداشتن به اندیشه:** تحریک نوجوان و جوان به اندیشه درباره حالات خود که چرا چنین است و این حالت از کجا پدید آمده و عوارض و زیان‌هایی برای او دارد خود در درمان و یا لااقل در موضعگیری صحیح او در درمان و اصلاح، اثر مثبتی خواهد داشت.
  - ۳- **واداشتن به تلقین:** از راه‌های درمان این است که به خود تلقین کند می‌تواند از عهده انجام کارها بر آید. او هم چون دیگران به دفاع از خویش است، می‌تواند سر پای خود بایستد.
  - ۴- **واداشتن به تلقین:** از راه‌های درمان این است که به خود تلقین کند می‌تواند از عهده انجام کارها بر آید. او هم چون دیگران به دفاع از خویش است، می‌تواند سر پای خود بایستد.
  - ۵- **واداشتن به اتخاذ موضعی درست:** او را باید تشویق کرد برابر امور و جریان‌های موضعی درست بگیرد. سعی نماید چون افرادی در کارها مداخله کند و چون مهره‌ای در نظام حیات اجتماعی باشد.
  - ۶- **واداشتن به کار موفقیت آمیز:** باید کاری ساده و آسان در برابرش قرار داد و او را تشویق کرد در آن شرکت کند تا موفقیتی به دست آورد کاری که او استعداد انجام آن را داشته باشد.
  - ۷- **دادن روحیه:** باید به او روحیه داد که شروع به حرکت و تلاش اقدام نماید، از هیچ حادثه‌ای نهراسد. هم چنین باید خاطرات مفید سوابق ارزنده و توأم با

موفقیت را در آنها زنده کرد و تذکر داد که از خطاها نگران نباشند.

- ۸- القآت ضروری: تذکر به نوجوان و جوان که تو بحمدالله بزرگ شده‌ای قادری و می‌توانی از عهده انجام فلان وظیفه برآئی در جبران این حالت مؤثر است.
- ۹- پذیرش توأم با مهر: نوجوان و جوان را باید در جمع خود پذیرا شد و کاری و وظیفه‌ای به او واگذار کرد و از او خواست که او هم چون عضوی از **خانواده و اجتماع** به انجام وظیفه بپردازد.
- ۱۰- ارضاءها و اقناعها: در آنجا که ناکامی و محرومیت سبب پدید آمدن این احساس شده است باید به گونه‌ای آن را در فرد جبران کرد و حدود امکان و مشروع به ارضاء و اقناع او پرداخت.
- ۱۱- تقویت روح **ایمان**: و بالاخره سرچشمه بسیاری از مفاسد و ناراحتی‌های روانی عدم ایمان به **خدا** به عنوان نیرومندترین قدرتهاست باید این روحیه را در آنان تقویت کرد.

## هشدارها

در خاتمه ضروری است یاد آور شویم که سرزنش و **ملامت** او، به رخ کشیدن ضعفها، مقایسه او با دیگران، ایجاد روحیه سلطه جوئی در او نمی‌تواند درد او را درمان کند. مشکلات او را باید عاقلانه حل کرد. این که به فرد بگوئیم تو دارای عقده یا احساس حقارت هستی درد او درمان نمی‌شود و حتی ممکن است او را به موضعگیری و دفاع بکشاند و کار را از بد بدتر کند. هشیاری، تشویق، خیرخواهی و ملایمت در این راه، اصل است و باید مورد نظر باشد.

## پانویس

## منبع

سایت اندیشه قم، برگرفته از مقاله «احساس حقارت»، تاریخ بازیابی ۱۳۹۵/۱۰/۵.

رده‌های این صفحه : احساسات | اخلاق اسلامی | اضطراب | تحقیر | رذائل اخلاقی | روانشناسی | مقالات اندیشه قم