

# عقد ۵ حقارت در نوجوانان

پیشگیری در زمان

www.ketab.ir

مؤلف:

حسین فضیلتی نیا

سرشناسه: فضیلتی‌نیا، حسین، ۱۳۶۳-  
 عنوان و نام پدیدآور: عقده حقارت در نوجوانان (پیشگیری، درمان) / مولف حسین فضیلتی‌نیا.  
 مشخصات نشر: قم: میراث ماندگار، ۱۴۰۲.  
 مشخصات ظاهری: ۱۲۱ ص.  
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۴-۲۳۸-۱  
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا  
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۰۷-۱۱۶؛ همچنین به صورت زیرنویس.  
 موضوع: عقده حقارت Inferiority complex  
 عقده حقارت -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام Inferiority complex -- \*Religious aspects -- Islam  
 عقده حقارت -- ایران -- نمونه‌پژوهی Inferiority complex -- Iran -- Case studies  
 رده بندی کنگره: BF۱۷۵  
 رده بندی دیویی: ۲۴ / ۱۵۴  
 شماره کتابشناسی ملی: ۹۵۵۹۷۲۸

## عقده حقارت در نوجوانان (پیشگیری، درمان)

■ مولف: حسین فضیلتی نیا

■ ناشر: میراث ماندگار

■ نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

■ تیراژ: ۱۰۰ نسخه

■ چاپخانه: مبین

■ قیمت: ۱۲۰,۰۰۰ تومان

■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۱۴-۲۳۸-۱

حق چاپ برای مولف محفوظ می‌باشد.

انتشارات میراث ماندگار

خیابان معلم ساختمان ناشران، طبقه ۳، پلاک ۳۱۸

۰۲۵۳۷۸۴۲۳۹۸

## فهرست مطالب

|         |                                                     |
|---------|-----------------------------------------------------|
| ۸.....  | مقدمه                                               |
| ۱۲..... | احساس خودکم بینی                                    |
| ۱۲..... | مفهوم عقده                                          |
| ۱۵..... | مفهوم حقارت                                         |
| ۱۶..... | عقده حقارت                                          |
| ۱۶..... | عوامل درونی عقده حقارت از منظر آیات و روایات اخلاقی |
| ۱۸..... | گفتار اول: عوامل شناختی                             |
| ۱۸..... | معلولیت جسمی                                        |
| ۲۱..... | خودپنداره منفی و ضعیف                               |
| ۲۴..... | کمال گرایی افراطی                                   |
| ۲۷..... | تحریفات شناختی باورهای غلط                          |
| ۲۹..... | نداشتن هدف مشخص                                     |
| ۳۰..... | عوامل عاطفی                                         |
| ۳۲..... | انحراف در مسیر رشد                                  |
| ۳۲..... | عدم ارزش گذاری خانواده برای شخص                     |
| ۳۷..... | افراط و تفریط در محبت از سوی والدین                 |
| ۴۲..... | از دست دادن هر کدام از والدین                       |
| ۴۴..... | عوامل رفتاری                                        |
| ۴۴..... | چشم دوختن به دارائی های دیگران                      |

- ۴۶.....ناکامی
- ۴۷.....گناه
- ۴۹.....عوامل شناختی
- ۵۰.....تأثیر محیط
- ۵۱.....تحقیر، تمسخر و سرزنش‌های اجتماعی
- ۵۳.....عوامل رفتاری
- ۵۳.....تلقین
- ۵۸.....فقر و تنگدستی
- ۶۱.....روش‌های شناختی در حوزه پیشگیری و درمان
- ۶۲.....روش‌های شناختی در حوزه پیشگیری
- ۶۳.....اعطای بیش
- ۶۵.....بازسازی شناختی
- ۶۸.....روش‌های عاطفی
- ۶۸.....الف: روش‌های عاطفی در حوزه پیشگیری
- ۶۸.....۱. محبت و مهرورزی
- ۷۰.....۲. تکریم شخصیت
- ۷۶.....۳. تقویت عزت نفس
- ۸۱.....ب: روش‌های عاطفی در حوزه درمان
- ۸۱.....۱. چشم پوشی (اصل تغافل)
- ۸۴.....۲. موعظه و نصیحت
- ۸۸.....۳. ارائه الگو
- ۹۳.....۴. تشویق
- ۹۷.....ب: روش‌های رفتاری در حوزه درمان



۱. تمرین و تکرار..... ۹۷
۲. تقویت رفتارهای مثبت..... ۹۹
۳. تضعیف رفتارهای منفی..... ۱۰۱
۴. تغییر دادن محیط اجتماعی..... ۱۰۵
- نتیجه..... ۱۰۸
- فهرست منابع..... ۱۱۲

## مقدمه

انسان بعنوان عظیم ترین خلقت خداوند متعال و موجودی دو بعدی و مرکب از جسم و روح میتواند به مراتب عالی دست پیدا کند و این میسر نیست مگر اینکه روح و جسم هر دو در سلامت به سر ببرند؛ لذا مسأله سلامت و بیماری برای هر دو بعد انسان توسط عالمان و دانشمندان علوم مربوطه مطرح شده است.

همان طور که جسم انسان به انواع بیماری ها مبتلا می شود، روح او نیز چنین است و با انواع اذراض دست و پنجه نرم می کند. هر چند پیشرفت شتابان و گسترده علم در زندگی بشریت، تغییرات بسیاری در سبک زندگی او به وجود آورده است، اما هنوز آرامش روحی بعنوان گشوده ای دست نیافتنی، زمینه ساز بروز بسیاری از بیماری های روحی و در نهایت جسمی گردیده است.

لذا این تغییرات، نه تنها آسایش و آرامش حقیقی را به همراه نداشته است؛ بلکه جنبه های مادی زندگی دنیائی نیز تحت الشعاع واقع شده است و این سهمی عظیم در به وجود آمدن ناآرامی ها و عدم آرامش روحی انسان ها داشته است.

از طرفی تغییرات فرهنگی اصیل و تبدیل آن به سبک زندگی نوین و ماشینی نیز باعث به وجود آمدن شکاف عمیق در برقراری روابط عاطفی خانواده گردیده و بشر را دچار مشکلات و خلأهای روانی نموده است، به گونه ای که موضوع شناخت انسان به عنوان یکی از اساسی ترین مباحث علوم انسانی در روان شناسی و جامعه شناسی واقع گردیده است.

در میان مشکلات عدیده روحی و روانی، از جمله مسائل مهمی که همگان، خصوصاً نسل جوان و نوجوان کشور ما با آن روبرو است، احساس خود کم بینی و یا «احساس کهنتری» است. احساس حقارت از جمله عواطف و احساس‌هایی است که بسیاری در زندگی روزمره خود به شکلی آن را تجربه می‌کنند و تقریباً تمامی افراد بشر، کما بیش با این احساس درگیرند و از آن بعنوان یک سد پیشرفت یاد می‌کنند. از سوئی این احساس از گرانبهاترین انگیزه‌های انسانی است که آدمی را برمی‌انگیزد تا به تکامل خویش و راه کارهای رسیدن به آن، بیندیشند، تا جایی که مبنای حرکت و موجب گذر از کهنتری به مهتری می‌گردد.

از سوی دیگر همین احساس می‌تواند، نقشی ویران‌گر داشته باشد و باعث رفتارهای نامطلوب و غیرعادی گردد، ضعف نفس صفتی است که موجب عجز و ناتوانی از تحمل عواطف می‌شود که ملازم است با ذلت و خواری و کناره جستن از کارهای بزرگ و عالی و مسامحه در امور و اضطراب و تزلزل به اندک چیزی از بلاها و آوارگی است. از این رو احساس حقارت ریشه بسیاری از گرفتاری‌های انسان‌ها مانند خودنمایی، ریاکاری، خشونت‌گری، تندخویی، برتری طلبی، ماجراجویی، بی‌احترامی، انتقاد ناپذیری، ناامیدی، مسئولیت‌گریزی، قانون ستیزی، تخریب دیگران، و ترور شخصیت آنها با تهمت، غیبت، دروغ، استهزاء و روآوردن به کامجویی‌های موقت از قبیل: اعتیاد به مواد الکلی و مخدر و سرانجام، بزهکاری و حتی خودکشی دانسته شده است؛ زیرا افرادی که عزت نفس پایینی دارند، از انجام رفتارهای بی‌رحمانه و ابلهانه چندان احساس ناهماهنگی نمی‌کنند.



شخص خودکم‌بین به دلیل آنکه تمام دغدغه او تأمین منافع، خواسته‌ها و امیال نفسانی خود است، نسبت به خواسته‌ها و منافع دیگران توجه چندانی نخواهد کرد و نوعی خودخواهی و خودبینی بر رفتارش چیره خواهد شد لذا بدین دلیل، نه تنها امیدی به خیررسانی و خیرخواهی در او نیست بلکه از او نیز نمی‌توان در امان بود.

افراد مبتلا به این حس گرفتار فقدان اعتماد به نفس، وابستگی شدید، عدم اتکا به خود، خودباختگی و بی‌هویتی می‌شوند و احیاناً به فرهنگ‌های بیگانه و تمدن‌های دیگران، افتخار می‌کنند. چه بسا این خود تحقیری آن‌ها را در وابستگی کشور به بیگانگان مجاب کند که باور کنند؛ بدون اتکا به بیگانگان توان ادامه زندگی و پیشرفت را نداریم، چنین افرادی توجهی به مقررات و قوانین اجتماعی ندارند. صرفاً دنبال خواسته‌های نفسانی و شخصی‌اند. انجام رفتارهای نامطلوب تعارض شخصیتی یا ناهماهنگی درونی‌ای برای آنها ایجاد نمی‌کند. تنها چیزی که ممکن است چنین افرادی را از انجام رفتارهای نامطلوب بازدارد این است که با انجام آن‌ها نتواند به اهداف و خواسته‌های خود دست یابد.

هیچ چیز به اندازه‌ی خود کم‌بینی نمی‌تواند در توانایی برقراری یک رابطه سالم تداخل ایجاد کند؛ زیرا باعث می‌شود که شخص خود کم‌بین، بارها رابطه‌ی خود را محک بزند یا آن را کاملاً خراب کند. بر این اساس صاحب نظران تلاش نمودند ضمن شناخت علل، راه حلی برای پیشگیری از این مشکل ارائه نمایند. دین مبین و انسان ساز اسلام، اهمیت ویژه‌ای برای رشد و تعالی اخلاقی انسان‌ها و نجات او از گمراهی قائل شده است و برای برآورده کردن این امر مهم برنامه‌ها و دستورالعمل‌های جامع و کاملی ارائه نموده است.



انسان با تخلق به مکارم و ارزش‌های اخلاقی زمینه سعادت دنیوی و اخروی خود و در نتیجه وصول به مقام قرب الهی را فراهم می‌کند. لذا راه درمان این بیماری را باید در برقراری ارتباط با آفریننده هستی و اجرای دستورات او در تمامی شئون زندگی دانست که اگر احساس ارزشمندی بر اساس موازین و دستور العمل‌های صحیح و متناسب با اقتضائات انسانی صورت گیرد، می‌تواند انسان را از آسیب‌های گوناگون نگاه داشته و زمینه سلامت و آرامش روانی آن‌ها را فراهم آورد. چنانکه در روایات متعدد اخلاقی وارد شده است که مومن از ذلت نفس مبرا است و خداوند عزوجل بنده مومن را در هرکاری اختیار داده، ولی به او اختیار نداده که خویشتن را ذلیل و بی‌قدر نماید؛ از این رو لازم است والدین و مربیان بعنوان عاملان انسان‌ساز، با روش‌های تربیتی اخلاقی متناسب آشنا شوند و از آن در همه ابعاد وجودی انسان به تربیت و پرورش بپردازند که این خود کلید حل بسیاری از آسیب‌های اخلاقی در آینده خواهد بود.

بر این اساس در این نگارش سعی شده با تاکید بر آموزه‌های دین مبین اسلام اعم از آیات و روایات و نیز بهره‌گیری از یافته‌های روان‌شناسی روز، به روش‌های پیشگیری و درمان آسیب‌های اخلاقی متناسب پرداخته شود و با توجه به ابعاد سه‌گانه انسان، این روش‌ها نیز در هر سه حیطه شناخت، عواطف (گرایش) و رفتار دسته‌بندی و ارائه شوند، تا با کمک این آموزه‌ها، جایگاه واقعی اجرای دستورات الهی در مراحل مختلف زندگی برای جلوگیری از پریشان‌خاطری‌های دنیای جدید، شناخته و بکار گرفته شود.