مطالعات روان‌شناسی با رویکرد اسلامی / سال اول/ شماره اول/ بهار و تابستان ۱۳۹۹/ ۷-۲۷

بررسی عزت‌نفس از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی

کوثر احمدی[۱]، سیده زینب رضوانی[۲]

چکیده

انسان موجودی کمال‌طلب بوده و یکی از راه‌های رسیدن به کمال کسب عزت‌نفس است. عزت‌نفس از موضوعات کلیدی در زندگی هر انسانی است که در موفقیت‌ها و شکست‌های وی تأثیر مستقیم داشته و عامل ارزیابی و ارزشیابی مداوم شخص نسبت به ارزشمندی خویش و کارایی مفید برای خود و جامعه است. در تبیین مسئله عزت‌نفس، دو رویکرد مطرح است؛ یکی رویکرد روان‌شناسانه که عزت‌نفس را یکی از پایه‌های اساسی شخصیت آدمی و باعث رسیدن انسان به افتخار و سربلندی می‌داند. از نگاه روان‌شناسان، با توجه به ارزشمندی وجود انسان، هرآنچه موجب ارزش، پیشرفت و موفقیت او باشد، عامل ارتقاء عزت‌نفس است. رویکرد اسلام، رویکرد دیگریست که با نگرشی خدامحور، راه کسب عزت‌نفس را تأیید الهی معرفی کرده و عامل اصلی در این راه را تقوا می‌داند. در نهایت، امور محیطی و مادی را تنها ابزار و وسایل کمک‌دهنده برای نیل به اوصاف برمی‌شمارد. تعارض این دو دیدگاه در برخی از ابعاد منجر شد تا در این مقاله با روش اسنادی و توصیفی-تحلیلی، مفهوم‌شناسی عزت‌نفس، اهمیت آن، راه‌های کسب این مهارت و عوامل تقویت آن از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی بررسی شود.

واژگان کلیدی: عزت‌نفس، اسلام، روان‌شناسی.

۱. مقدمه

هر جامعه‌ای برای تحقق اهداف خود نیازمند انسان‌هایی است که بتوانند با کسب عزت‌نفس علاوه بر اهداف شخصی، مقاصد جوامع را نیز محقق کنند. در تمامی جوامع، یک حقیقت است و آن اینکه اگر فردی با کمبود عزت‌نفس روبرو باشد نه تنها توانایی انجام مهارت‌های خود را ندارد بلکه نمی‌تواند از تمامی ظرفیت‌ها و پتانسیل آن جامعه بهره برد. همانطور که عزتمندی یکی از اساسی‌ترین رکن‌های تعالی جوامع است، دستیابی به جامعه متعالی، مستلزم سلامت

۱. دانش‌پژوه کارشناسی معارف اسلامی و روان‌شناسی، مجتمع آموزش عالی بنت الهدی، جامعه المصطفی العالمیه، ایران.
۲. مدرس و عضو گروه علمی - تربیتی روان‌شناسی، مجتمع آموزش عالی بنت الهدی، جامعه المصطفی العالمیه، ایران.

شخصیت افراد آن جامعه و برخورداری از روحیه عزت‌مندی است، پس برخورداری از عزت نفس، به عنوان اساسی‌ترین نیاز انسان در شکل‌گیری شخصیت مفید، اثرگذار و کارا در همه سطوح زندگی، بی‌گمان اثرات مثبتی را در جامعه به دنبال دارد. (علی‌نژاد عمران، ۱۳۹۵)

اهمیت دیگر عزت نفس، نقش اساسی آن در تربیت و اصلاح انسان‌ها است به طوری که فقدان آن زمینه ساز تن‌دادن انسان به هرگونه ذلت و پستی و آلوده شدن او به گناه می‌شود. امام هادی علیه‌السلام فرمود: «من هانت علیه نفسه فلا تأمن شره؛ کسی که نفس او در نزدش خوار و ذلیل باشد، از شر او ایمن مباش» (حرانی، ۱۳۶۷). کسی که به شخصیت خود توجه ندارد، در خوارکردن دیگران نیز باکی نخواهد داشت. بنابراین، برای حفظ اجتماع مسلمانان و تقویت ارتباط دینی، عاطفی و فرهنگی میان افراد جامعه و جلوگیری از شیوع گناه و انواع خلاف‌ها، باید روحیه عزت و کرامت نفس را پرورش داده و تقویت کرد (گلی، ۱۳۹۴). بنابراین، عزت نفس یکی از مهمترین ویژگی‌های شخصیت انسان است که تأثیر بسزایی در نحوه زندگی او دارد (مهدوی خانکی، ۱۳۸۷).

علاوه بر نکات مطرح شده، عزت نفس از اساسی‌ترین عوامل رشد به ویژه در دوران کودکی و نوجوانی است. (بیابانگرد، ۱۳۷۴) افرادی که عزت نفس بسیاری دارند، با موقعیت‌های اجتماعی، بهتر کنار آمده و در اظهار عقیده و نظرات خود آسوده خاطر بوده و ممکن است با دیگران تفاوت داشته باشند. در عوض اشخاصی که عزت نفس پایین دارند، احساس بی‌ارزشی می‌کنند. این امر را به جریان‌های زندگی روزمره تعمیم داده، حتی در عملکرد ساده نیز تردید نشان می‌دهند. اگر این فرآیندها غیرقابل کنترل شود، عزت نفس رفته رفته از بین رفته و شخص بیشتر و بیشتر از اشیاء جدا می‌شود (آرتورجکسون، ۱۳۸۵). بنابراین، یکی از ملاک‌های شخص سالم، داشتن عزت نفس و احترام به خود است. عزت نفس سالم، پایه و اساس فرصت‌های مناسب و به موقع زندگی است که موجب آرامش و صفای روح شده و شادمانی‌های زندگی را برای انسان فراهم می‌کند (براندن، ۱۳۷۹).

عزت یعنی، ارجمندی، سرافرازی و گرامی‌شدن. عزت به معنای حالتی است که نمی‌گذارد انسان شکست خورده و مغلوب شود. در برابر عزت، ذلت قرار دارد که به معنای نبود شرافت و بزرگی در آدمی است، به گونه‌ای که انسان به سادگی پذیرای شکست و مغلوب دیگران می‌شود. در آموزه‌های دینی، عزت، در ثروت، تجمل‌گرایی و بهره‌مندی از امکانات مادی خلاصه نمی‌شود، بلکه در بندگی، معنویت‌گرایی و رهایی از قید و اسارت و شهوت و دنیاگرایی تفسیر می‌شود. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «اِلهِی کفی لی عِزّاً اَنْ اَکونَ لَک عَبْداً وَکفی بِی فَخْراً اَنْ تَکونَ لِی رَبّاً؛ خداوندا! برای من این عزت بس

که بنده تو باشم و این افتخار مرا بس که تو خدای من هستی» (صدوق، ۱۳۶۲).

آیاتی چند از *قرآن کریم*، خدا، رسول ﷺ و مؤمنین را صاحبان عزت و صلابت نفس معرفی کرده‌اند:

> یقولون لئن رجعنا إلی المدینه لیخرجنّ الأعزُّ منها الأذلّ و لله العزّه و لرسوله و للمؤمنین و لکنّ المنافقین لا یعلمون.
>
> می‌گویند اگر به مدینه برگردیم، قطعاً عزیزتر، ذلیل‌تر را از آنجا بیرون خواهد کرد و حال آنکه عزت از آن خدا و از آن رسول او و از آن مؤمنان است، لیکن منافقان نمی‌دانند. (منافقون: ۸)

عزت نفس، احساس ارزشمندی را برای انسان به دنبال دارد. این حس، از مجموع افکار، احساس‌ها، عواطف و تجربه‌های انسان در طول زندگی ناشی می‌شود. همه افراد، صرف نظر از سن، جنسیت، زمینه فرهنگی و جهتی که در زندگی دارند، نیازمند عزت نفس هستند. عزت نفس بر همه سطوح زندگی انسان اثر می‌گذارد. بررسی‌های روان‌شناسی، حاکی از آن است که چنانچه نیاز به عزت نفس ارضا نشود، به ویژه در جوانان، نیازهای گسترده‌تری مانند میل به خلاقیت و ابتکار، پیشرفت و یا درک استعداد بالقوه محدود می‌ماند. (عسگری، نوری و خاکپور، ۱۳۹۵)

در مسئله تبیین عزت نفس، دو دیدگاه به آن پرداخته‌اند؛ یکی دیدگاه روان‌شناسی و دیگری دیدگاه اسلام. از نظر روان‌شناسان، نیاز به عزت نفس، اختصاص به افراد ویژه‌ای ندارد، بلکه همه افراد، صرف نظر از سن، جنسیت، زمینه فرهنگی، جهت و نوع کاری که در زندگی دارند، نیازمند عزت نفس هستند؛ زیرا عزت نفس، بر همه سطوح زندگی آدمی اثر می‌گذارد و اگر این نیاز به صورت صحیح ارضا نشود، نیازهای گسترده‌تر مانند نیاز به خلاقیت، پیشرفت محدود می‌ماند. (جابر ورزنه، ۱۳۸۸) روان‌شناسان، منشأ اصلی فعالیت‌های انسان را در عنصر عزت نفس و حقارت نفس می‌دانند و ریشه کامیابی افراد را در احساس عزت و ریشه ناکامی‌ها و شکست‌های آنان را در احساس حقارت جست‌وجو می‌کنند (گلی، ۱۳۹۴). بنابراین، بدون پرورش عزت نفس در شخصیت انسان کامیابی او امکان‌پذیر نیست.

از نگاه اسلام، عزت‌جویی بیشتر به میزان توجه و دل بستن به خدا به جای توجه به دیگران برای ارضای نیازها بستگی دارد. منظور شارع اسلام از عزت، تقدیر اجتماعی نیست. مسلمان، بیشتر به تقدیر الهی توجه دارد نه تقدیر اجتماعی. فرد مسلمان به حکم جایگاهش نزد خدا و بی‌نیازی از او، ارزش خود را شناخته و به خود اجازه رفتارهای کم‌مایه و پست را نمی‌دهد تا مبادا از قدر و قیمتش در نزد مردم کاسته شود. امام سجاد علیه‌السلام در فرازهای مختلف، عزت را از خدا

طلـب کـرده و درخواسـت آن را از غیر خدا موجب سـرافکندگی می‌داند. همچنیـن از خدا، کمال عـزت را به وسـیله آموزش و *قرآن* طلب می‌کند. این نکته نشـان می‌دهد که در نظر اسـلام، منبع شکل‌گیری عزت‌نفس، از سوی خداوند است نه مردم.

با توجه به منابع اسـلامی از جمله *قرآن کریم*، عزت‌نفس ملکه‌ای نفسـانی اسـت که به صورت ارادی و در پرتـو عوامـل معرفتـی و رفتـاری حاصل شـده و قدرتی اسـت که در دل و جان انسـان ظاهر می‌شـود و او را از ذلت در برابر نااهلان باز می‌دارد. چنین قدرتی از ایمان به خدا سرچشـمه می‌گیـرد. مهمتریـن تأثیر عزت‌نفس در انسـان، احسـاس کرامت و دوری از گنـاه و معصیت بوده کـه تأمین‌کننده سـلامت روح و روان اسـت. یافته‌های پژوهش نشـان داده کـه اطاعت و بندگی، تـوکل، قناعت، قطع امیدکـردن از مردم، تقوا، ایمـان و.... در به دسـت آوردن و افزایش کرامت و عزت‌نفـس نقـش مؤثری ایفا می‌کنـد و با بهره‌گیری از این آموزه‌ها، انسـان می‌توانـد روز به روز به قدرت عزت‌نفس خودش بیفزاید و بداند که در راسـتای خیر و صلاح یا در مسـیر هلاکت و سـقوط حرکت می‌کند.

۲. مفهوم‌شناسی

۲-۱. عزت‌نفس

عزت‌نفس در لغت از دو بخش عزت و نفس تشـکیل شـده است. عزت از واژه عزه مشتق شده و به معنای شـدت، قوت و غلبه اسـت. (راغب، ۱۹۹۶) در مفردات، عزت در معنای اصطلاحی اینگونه تعریف شـده اسـت: «حالتی که به انسان استواری و محکمی می‌بخشد تا مغلوب هیچ چیز و هیچ کس نشـود» (شـجاعی، ۱۳۸۷). به همیـن دلیل به زمین سـختی که نفوذناپذیر اسـت ارض عزاز می‌گوینـد و به چیزی که وجودش کمیاب باشـد عزیزالوجود می‌گویند. نیز به کسـی که پر صلابت است و هرگز مقهور کسی نمی‌شود، عزیز می‌گویند (نیلی، نظری و موسوی، ۱۳۹۴).

عزت در *قرآن*، با سـاختار و معانی گوناگونی به کار رفته اسـت. تقویت‌کردن و قدرت بخشـیدن (ر.ک.، یس: ۱۴) چیره شدن و غلبه‌کردن (ر.ک.، ص: ۲۳) سربلندکردن و شوکت بخشیدن (ر.ک.، آل‌عمـران: ۲۶) سـخت و ناگـوار (ر.ک.، توبه: ۱۲۸) ممتنع و ناشـدنی (ر.ک.، ابراهیـم: ۲۰) تکبر و خودبزرگ‌بینـی (ر.ک.، بقـره: ۲۰۶) آسـیب‌ناپذیری و چیـزی کـه در آن تغییـر و تبدیلـی راه ندارد (ر.ک.، فصلت: ۱۴) یکی از صفات خداوند به معنای شکسـت‌ناپذیری (ر.ک.، شـعرا: ۲۱۷) پاره‌ای از کاربردهای این مفهوم هسـتند. در نگاهی عمیق و تحلیلی، در تمام معانی یاد شده می‌توان به نوعی همگرایی و اشتراک معنوی دست یافت. عزت، در موارد مختلف و ساختارهای گوناگون، به

معنای قوت، قدرت، غلبه و حالت شکست‌ناپذیری است که در فرد وجود دارد. بنابراین، عزت در تمام موارد، به معنای سرسختی، مقاومت، نیرومندی و شکست‌ناپذیری است و وجود این حالت در انسان، نوعی ویژگی مثبت و ارزش است. افرادی که در برابر سختی‌ها و مشکلات زندگی، از خود سرسختی نشان داده و روحیه شکست‌ناپذیری دارند، همچنان که بر مشکلات پیروز شده و از هر رویدادی سربلند و پیروز بیرون می‌آیند، در نظر دیگران نیز ارجمند و محترم می‌شوند. بنابراین، برتری و ارجمندی، لازمه عزت و از نتایج آن است. (شجاعی، ۱۳۸۷)

کلمه نفس هم که به عنوان مضاف عزت در این اصطلاح به کاررفته، ۲۹۵ مرتبه به شکل مفرد و جمع در *قرآن* آمده است. واژه نفس در ادبیات دینی، بیشتر به معنای خود آدمی است: «و نفسٍ و ما سوّاها» (شمس: ۷). بنابراین، نفس در بیشتر موارد به معنای خود طبیعی هر جاندار است. خداوند در مورد خودش نیز این واژه را به کار برده است (کمالوند، ۱۳۹۵) «واصطَنَعتُکَ لنفسی؛ من تو را برای خودم پرورش دادم» (طه: ۴۱).

در علوم اسلامی و *قرآن*، نفس به طور اصطلاحی به عنوان جهت‌دهنده حرکت و اندیشه انسان شناخته می‌شود و بسیاری از کردارها و رفتارهای انسان، به پیروی از نفس شکل می‌گیرد. *قرآن* از نفس به عنوان بزرگترین سرمایه آدمی یاد کرده و نفس را آنقدر ارزشمند می‌داند که اگر معامله‌ای صورت گیرد، جز با پروردگار عالم نیست. نفس آنقدر پربهاست که نمی‌تواند مورد معامله قرار گیرد، مگر در برابر خالق جهان، یعنی دادن و گرفتن نفس. کلمه عزت نفس، هرگاه با واژه نفس ترکیب شود، مربوط به انسان و از نوع اکتسابی آن است. به این معنا که انسان در اثر تمرین و ممارست، حالتی را در خود پرورش می‌دهد که در برخورد با حوادث زندگی و خواسته‌های نفسانی، سرسخت و مقاوم باقی بماند. از این حالت در منابع دینی به عزت نفس تعبیر می‌شود. (علی‌نژاد عمران، ۱۳۹۵)

عزت نفس یعنی، حالت شکست‌ناپذیری و توان مقاومت در برابر سختی‌ها و مشکلات و عدم پذیرش ذلت در موقعیت‌های دشوار زندگی که در اثر نوعی عملکرد در انسان پدید می‌آید. داشتن این حالت، باعث برتری خود، از نظر خود و دیگران می‌شود. افرادی که در برابر سختی‌ها و مشکلات مقاوم و سرسخت هستند، می‌توانند در موقعیت‌های گوناگون، خود را حفظ کرده و پیروز و سربلند شوند. براساس این تعریف، وقتی درباره انسان گفته می‌شود که فلان شخص عزت نفس دارد، مقصود این است که چنان شخصیت معنوی قوی و قدرت روحی بالایی دارد که نمی‌توان او را تحت تأثیر قرارد داده و بر او غلبه کرد. (شجاعی، ۱۳۸۷)

عزت نفس، یعنی شرافت و مناعت و یکی از تمایلات عالیه انسان و برجسته‌ترین صفت بارز

هـر مؤمن اسـت. عزت نفس، یعنی شـخص، حقیقت خود را آنچنان که هسـت بیابـد و روح خود را به منزله شـیء نفیس بشناسـد. (نـوری، ۱۳۹۵) از مهمترین عناصر تشـکیل دهنده شـخصیت عزیزالنفـس، چگونگـی بینش وی نسـبت به هسـتی اسـت. همچنیـن اطاعت و بندگـی، توکل، قناعت، قطع امیدکردن از مردم، تقوا، ایمان و ... در به دست آوردن و افزایش کرامت نفس، نقش مؤثری ایفا می‌کند و اسلام نیز بر ایجاد این زمینه‌ها تأکید دارد (ایزدیان، ۱۳۹۴).

۳. مؤلفه‌های عزت‌نفس از دیدگاه اسلام

عزت‌نفس یکی از مهمترین ثمرات تربیت دینی اسـت. اهداف مهم تربیت این اسـت که انسان به گونه‌ای تربیت شود که اعتلای روحی یافته، خود را از پستی و فرومایگی رها کرده و حرمت، شرافت و شـخصیت و بزرگواری خود را در همه حال حفظ کند. حاصل این نوع تربیت، انسـان با صلابتی است که سختی، راحتی، شکست و پیروزی، او را به سستی و تباهی نکشانده و هرگز تن به خواری و زبونی نمی‌دهد. این عزت و اقتدار که منشأ الهی دارد، ارمغان خداوند است به دوستانش: (نیلی و همـکاران، ۱۳۹۴) «مـن کان یرید العزّه فللّـهُ العزّة جمیعاً؛ هرکس سـربلندی و عزت می‌خواهد، سربلندی و عزت یکسره از آن خداست» (فاطر: ۱۰).

۳-۱. آرامش روان

اضطراب و نگرانی یکی از بزرگترین معضلات زندگی انسان بوده و آرامش، یکی از گمشده‌های مهم بشـر اسـت. تنها کسـی که می‌تواند درهای رحمت را به روی انسـان بگشـاید، خداوند اسـت که در *قـرآن*، راه درمـان نگرانی و اضطـراب را یاد خود معرفی کرده و می‌فرمایـد: «الا بذکر الله تطمئن القلوب؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد» (رعد: ۲۸). (خاکپور، ۱۳۹۵)

آرامـش روان، خودکنترلـی را در انسـان افزایـش می‌دهد. نتیجـه افزایـش خودکنترلی، مواجه عاقلانه و کارآمد با شـرایط موجود اسـت. انسانی که عزت‌نفس بالایی دارد، نه تنها تسلیم شرایط سخت و ناگوار نمی‌شود، بلکه از شرایط موجود، بیشترین بهره‌برداری را می‌کند. (نیلی و همکاران، ۱۳۹۴) بنابراین، از نتایج وجود عزت‌نفس، کسب آرامش روان به طور غیر مستقیم است.

۳-۲. احساس ارزشمندی

با برآورده شـدن نیاز انسان به عزت‌نفس، انسان احساس لیاقت، توانمندی و ارزشمندی خواهد داشـت. (نیلی و همکاران، ۱۳۹۴) احسـاس ارزشـمندی، در معنای عزت‌نفس نهفته اسـت؛ زیرا افـرادی بـه شکسـت، ذلت و خواری و گنـاه تن نمی‌دهند که خـود و زندگی خویش را ارزشـمند و

هدفمنـد بدانند (شـجاعی، ۱۳۸۷). بـا توجه به تحقیقات انجـام گرفته، جامعه‌ای کـه افراد آن، احسـاس خودارزشـمندی داشـته باشـند، در مقابل انواع مشکلات و مسـائل زندگی و فشارهای روانی، مقاوم و پایدار خواهند بود. برخورداری از احساس خودارزشمندی و عزت نفس، مانند یک سرمایه و ارزش حیاتی بوده و از جمله عوامل عمده در شکوفایی استعدادها و ظرفیت است (نیلی و همکاران، ۱۳۹۴).

۳-۳. تن‌ندادن به ذلت و خواری

افـراد دارای عزت نفـس، از ذلـت و خواری و شکسـت و هر آنچه باعث ناتوانی و حقارت آنها شـود، دورنـد. افـرادی که عزت نفس دارند، هم بـا خود هم با دیگران و هم با خداوند، رابطه‌ای سـالم و صمیمی برقرار می‌کنند. (شـجاعی، ۱۳۸۷) در افـراد دارای عزت نفس، انجام کارهایی که در دین اسلام ممنوع بوده و گناه است، دیده نمی‌شود.

داشـتن چنین روحیه‌ای، سـبب می‌شـود که فـرد، عزت نفس خـود را در هـر موقعیتی حفظ کنـد و در نتیجـه، ارتـکاب به گناه در فرد کمتر شـود. گنـاه، ایجادکننده ذلت و خواری در انسـان اسـت. شـخص عزیز، از کارهای ممنـوع پرهیز کـرده و کارهایی که مورد تأیید حق تعالی اسـت را انجـام می‌دهـد: پیامبـر ﷺ فرمود: «اُطلبـو الحوائج بعزه الأنفـس؛ با عزت نفـس از مردم حاجت بخواهید». همچنین فرمود: «اگر حاجتی دارید، هیچوقت پیش کسی، با ذلت، حاجت نخواهید و بـا عزت نفـس بخواهید». یعنی، عزت نفـس خودتان را لکه دار نکنید، مانند گدا از کسـی چیزی نخواهید، بلکه اگر حاجتی پیش کسی دارید، با عزت نفس، حاجت خود را از او بخواهید و بگیرید. (نیلی و همکاران، ۱۳۹۴)

۳-۴. شکست‌ناپذیری و توان مقاومت در برابر سختی‌ها

یکی از مؤلفه‌های اصلی عزت نفس، شکسـت‌ناپذیری اسـت. شکسـت‌ناپذیری در برابر تمایلات و غرایز، با مفهوم عفت و تقوا ارتباط دارد و عزت نفس در این مورد، حالت نفسـانی اسـت که از غلبه و حاکمیت شـهوات بر انسـان جلوگیری می‌کند. افرادی که عزت نفس دارند، در برابر فشـارهایی کـه در اثر شـهوت و غریزه جنسـی بر آنان وارد می‌شـود، مقاوم بـوده و در چگونگـی برخورداری از غرایـز و شـهوات، همواره حاکمیت عقل و شـرع را معتبر دانسـته، از انجام امر ناپسـند خودداری می‌کنند. امام علی علیه‌السلام، عفت و عزت نفس را ملازم یکدیگر می‌داند. (شجاعی، ۱۳۷۳) بعید نیست کـه ارتقـاء جایگاه حضرت یوسـف علیه‌السلام به عزیز مصر از آن جهت باشـد کـه در برابر خواسـته زلیخا پایـداری کـرد و جانب عفت را نگه داشـت. افراد دارای عزت نفس، در برابر سـختی‌ها و ناملایمات

روزگار، خویشتن‌دار بوده و وضعیت ناخوشایند را به خوبی تحمل کرده، به چالش‌های جدید مشتاقانه روی می‌آورند.

۳-۵. تقویت اراده و خودباوری

از مهمترین مؤلفه‌های عزت‌نفس، داشتن اراده آهنین و قوی است که در انجام هیچ کاری احساس درماندگی و شکست نمی‌کند. (عسگری و همکاران، ۱۳۹۵) هر مقدار نفس، عزیز و ارجمند باشد، اراده و انگیزه‌اش نیز قوی می‌شود و از انجام کارهای دشوار، اما مفید و انسانی ابایی ندارد. روح بلند و عزت‌مند، جسم را به دنبال خود کشیده و نمی‌گذارد به خور و خواب و کم‌کاری عادت کند (حق‌پناه، ۱۳۸۱).

۳-۶. پرورش شخصیت مستحکم و مستحق

در *قرآن کریم*، داستان‌های مختلفی از انبیا آمده، مانند داستان حضرت یوسف علیه‌السلام که برادرانش با انداختن او در چاه، می‌خواستند از عزت او بکاهند، اما خداوند او را به اوج عزت رساند و عزیز مصر کرد، یا داستان حضرت موسی علیه‌السلام که حاضر نشد در برابر فرعونیان سکوت کند و بنی‌اسرائیل را از حضیض ذلت، به اوج عزت آورد، بیانگر این است که عزت‌طلبی، از میراث انبیاست و آنها با تکیه بر عزت الهی، تبدیل به شخصیتی مستحکم شدند که همواره پیروز و سربلند بودند. (نیلی و همکاران، ۱۳۹۴) این روحیه، عامل مهمی برای پیشرفت و موفقیت در کارهاست، یعنی با وجود عزت‌نفس، انسان به کمال مطلوب خود می‌رسد.

۳-۷. استقلال و خوداعتمادی یا بی‌نیازی از دیگران

عزت‌نفس، نوعی احساس بی‌نیازی از دیگران است. (شجاعی، ۱۳۸۷) روحیه استقلال و خوداتکایی، ناشی از عزت‌نفس است و در آموزه‌های دینی، همواره به آن تأکید می‌شود (حق‌پناه، ۱۳۸۱) افرادی که عزت‌نفس دارند کمبودها را تحمل کرده و خود را جز به خداوند وابسته نمی‌کنند. آنها هرگز برای آنچه ندارند دست نیاز به سوی دیگران نمی‌گشایند (شجاعی، ۱۳۸۵). بنابراین، فرموده امام صادق علیه‌السلام تحقق می‌یابد که می‌فرماید: «عزّ المؤمن استغنائه عن الناس؛ عزت مؤمن در بی‌نیازی او از مردم است» (مجلسی، ۱۳۶۵).

۳-۸. اطاعت و تسلیم در برابر خدا

عزت‌نفس، در سایه خودسازی و عمل به وظایف و دستورهای الهی حاصل می‌شود. افرادی که عزت‌نفس دارند خود را در برابر وجدان خویش، خدا و دیگران مسؤول دانسته از ارتکاب اعمال

نـاروا خـودداری کرده و از خداوند، پیـروی و اطاعت می‌کنند. (محمدی ری‌شـهری، ۱۳۷۲) افراد دارای عزت‌نفس، رفتارهای متناسب با چارچوب اسلام و اعتقادات انجام می‌دهند.

۳-۹. طاغوت‌ستیزی و ستم‌گریزی

سلطه‌پذیری از آثار حقارت نفس است. تاریخ، پیوسته گواهی می‌دهد که ستمگران و استثمارگران تنها از طریق افراد درمانده که گرفتار کم‌شـخصیتی و عقده حقارت بوده‌اند بر مردمان کشـورها و امتها سـلطه می‌یابنـد. آنها از میان مردمان حقیرالنفس و تحقیرشـده که آمادگـی انجام جنایتی دارنـد، سـربازگیری می‌کنند، اما هیچ وقـت نمی‌توانند افراد عزتمند را تحت سـلطه خود درآورند. (حق‌پناه، ۱۳۸۱) *قرآن کریم*، در آیه ۲۸ سـوره آل‌عمران، برای مؤمنی که سـلطه بیگانه را بپذیرد، کرامت و شخصیتی قائل نیست.

۴. راه‌های تقویت عزت‌نفس از منظر آیات و روایات

علاقـه بـه عزت و تنفر از ذلت، امری فطری بوده که در نهاد تمام انسـان‌ها وجود دارد. شـکوفایی عزت، به علل و عواملی بستگی دارد که عدم توجه به این عوامل، سبب خاموشی آن شده و حالت ذلت و مغلوب‌شدن و پذیرش شکست در انسان تقویت می‌شود. (نوری، ۱۳۹۵)

۴-۱. ایمان به خدا

ایمان به خدا، قوی‌ترین عامل ایجاد و تقویت عزت‌نفس و حلقه اتصال مؤمن به منبع لایزال عزت و قدرت اسـت. خداباوری، انسان را به اوج عزت رسانده و موجب محبوبیت او نزد خداوند متعال و خلق خدا می‌شود. رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «إنّ الله جلّ ثناؤه یقول و عزّتی و جلالی ما خلقت من خلقی أحبَبَّ إلی من عبدی المؤمن؛ خداوند متعال فرموده سوگند به عزت و بزرگواریم که هیچ خلقی را نیافریدم که نزد من محبوب‌تر از بنده مؤمن باشد». (گلی، ۱۳۹۴)

۴-۲. تقواگزینی

یکی از مهمترین عوامل و ابزار به دسـت‌آوردن عزت مؤمنانه، تقواسـت. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «لا عـزّ أعـزّ من التقوی؛ هیچ عزتی عزیزتر از تقوا و پرهیزگاری نیسـت». (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۷۱) لازمه رسـیدن به چنین تقوایی، برداشتن دو گام است. نخست انجام واجبات و دستورات الهی و دوم ترک حرام (حق‌پناه، ۱۳۸۱).

پـس از انجـام اوامر و ترک مناهی الهـی در چارچوب عزت‌نفس، تقوا شـکل می‌گیرد؛ زیرا انجام دسـتورات الهـی نیز با کمک عزت‌نفس حاصل می‌شـود. بنابراین، به گونه‌ای پایـه هر یک از آنها عزت‌نفس است.

۴-۳. اطاعت از خداوند

تمـام عـزت در اختیار خداسـت، پس اطاعـت از او عزت‌آفریـن و دوری از او ذلـت و زندگی نکبتبار اسـت. رسـول اکرم ﷺ فرمـود: «إنّ الله یقول کل یوم أنا ربکـم العزیز فمن أراد عـزّ الدارین فلیطع العزیز؛ خداوند هر روز ندا می‌دهد، من پروردگار عزیز شـمایم و هر کس که خواهان عزت دو جهان اسـت، از خدای عزیز اطاعت کند» (متقـی، ۱۴۱۰هـ.ق، ۷۸۴/۵). امام علی علیه‌السلام فرمود: «من أطاع الله عزّ و قوی؛ هر کس خدا را اطاعت کند، عزت یابد و قوی گردد» (تمیمی آمدی، ۱۳۹۳). انسان بایـد بعد از ایمان به خدا، دسـتورات الهـی را به طور کامل انجام دهد. بـه تعبیر *قرآن کریم*، عمل صالح داشته باشد تا به عزت حقیقی برسد.

۴-۴. توکل به خداوند متعال

یکـی از راه‌های دسـتیابی بـه عزت نفس، توکل بر خداوند اسـت. افرادی که خداونـد را نیرومند و شکسـت‌ناپذیر می‌داننـد، در موقعیت‌های دشـوار زندگی بـه او توکل می‌کنند تـا ناتوانی خود را با نیـروی شکسـت‌ناپذیر خداوند جبـران کنند. خداونـد در این خصوص می‌فرمایـد: «و توکل علی العزیز الرحیم» (شـعراء: ۲۱۷)، یعنی در موقعیت‌های دشـوار که خود بر انجام کاری توانا نیسـتی، بر خداوند قدرتمند و مهربان توکل کن تا در سـایه قدرت او، بر سـختی‌ها و مشـکلات پیروز شوی. پیامبـران، با تکیـه و اعتماد به خداوند توانسـتند در مقابل بزرگترین قدرت هـای عصر خود پیروز شـوند. حال آنکه اگر بر خدا تکیه نمی‌کردند، هرگز نمی‌توانسـتند لحظه‌ای در مقابل آنها مقاومت کنند. (شجاعی، ۱۳۸۵)

۴-۵. قناعت‌پیشگی

یکی از راه‌های رسـیدن به عزت، قناعت و دوری از رفاه‌زدگی اسـت. قناعت از ویژگی‌های مؤمنان و از امتیازات انسـان‌های با فضیلت اسـت. در روایات اسـلامی از قناعت به عنوان وسـیله عزت و بی‌نیازی یادشـده و در نقطه مقابل، اسـراف، تبذیر و مصرف‌گرایی، وسیله شکست و ذلت معرفی شـده است. پیامبران، با تکیه و اعتماد بر خداوند، توانسـتند در مقابل بزرگترین قدرت‌های عصر خویش به پیروزی برسـند، حال آنکه اگر بر خدا تکیه نمی‌کردند، هرگز نمی‌توانسـتند لحظه‌ای در مقابل آنها مقاومت کنند. (شـجاعی، ۱۳۸۵) امام علی علیه‌السلام فرمود: «القناعة عزّ؛ قناعت سـپر عزت است» (تمیمی آمدی، ۱۳۹۳).

۴-۶. صبر

از جمله عواملی که در تقویت عزت‌نفس، نقش مؤثری دارد، صبر است. خداوند متعال از افرادی که

صبر دارند، به نیکی یاد کرده «إنّ الله مع الصابرین» (انفال: ۴۶) و دوستی خود را نسبت به آنان اعلام می‌کند «والله یحب الصابرین» (آل عمران: ۱۴۶). (گلی، ۱۳۹۴) صبر، یعنی استقامت و نگهداری نفس که عین رشد و جهاد دائمی است. گاه در تحمل مصائب و زمانی در خویشتن‌داری در برابر معاصی و گاه در ثبات قدم در اطاعت حق، تجلی می‌کند (حق‌پناه، ۱۳۸۱). یکی از عوامل تحصیل آرامش و رفع اضطراب و نگرانی، استفاده از نیروی بزرگ صبر و شکیبایی در برابر حوادث و مشکلات زندگی است که نقش بسیاری در زندگی انسان و سلامت روان دارد (نوری، ۱۳۹۵). امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «شکیبایی داشته باشید؛ زیرا که صبر برای ایمان، همانند سر است برای بدن. بدنی که سر ندارد و نیز ایمانی که با شکیبایی همراه نیست، ارزشی ندارد» (نهج البلاغه، ۱۳۷۹).

بین صبر و عزت نفس رابطه متقابل وجود دارد. به این صورت که صبر و استقامت در برابر سختی‌ها، مصیبت‌ها و مسئولیت‌های دینی، اخلاقی و اجتماعی، عزت نفس را بالا می‌برد و از طرفی عزت نفس بالا، به صبر و استقامت انسان می‌افزاید. (گلی، ۱۳۹۴)

۴-۷. عفو و گذشت

عفو، یعنی چشم‌پوشیدن و گذشتن از جرم و گناه کسی. خداوند متعال یکی از صفات پرهیزکاری را عفو و بخشش می‌داند. *قرآن کریم* در موارد متعدد، عفو را جزء اوصاف الهی دانسته، مانند: «إنّ الله لعفو غفور» (حج: ۶۰). (خاکپور، ۱۳۹۵، ص۱۴۰) یکی از آثار عفو و گذشت، عزت و سرافرازی است. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرماید: «علیکم بالعفو فإنّ العفو لا یزید العبد إلاّ عزا؛ بر شما باد عفو و گذشت؛ زیرا عفو، چیزی جز بر عزت انسان نمی‌افزاید» (کلینی، ۱۴۲۹، ص۲۷۹).

۴-۸. تمسک به قرآن

بنابر آموزه‌های *قرآن کریم*، تمسک به کلام خدا و استمداد از آن، عامل عزت و سربلندیست. «تنزیل الکتاب من الله العزیز الحکیم؛ این کتابی است که از سوی خداوند عزیز و حکیم نازل شده است» (زمر: ۱). *قرآن کریم* نیز که کلام و سخن اوست، دربردارنده عوامل عزت و بزرگواری انسان است (دانشگر، پیرمرادی و ایزدیان، ۱۳۹۴). تمسک به *قرآن* و عملکردن به دستورات آن، عامل عزت و شکست‌ناپذیری است.

۴-۹. ولایت‌مداری یا توسل به پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله و خاندان مطهر ایشان

خداوند پیروی از فرستادگان الهی را بر مردم واجب دانسته و ثمره این پیروی را سربلندی و عزت‌مندی و رستگاری می‌داند. *قرآن کریم* به پیروی و ارتباط با اهل بیت علیهم‌السلام تأکید کرده و می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، اطاعت کنید خدا را و اطاعت کنید پیامبر خدا را و

اولوالامر را» (نساء: ۵۹). بنابراین، توسل به ایشان موجب عزت فرد می‌شود. (ایزدیان، ۱۳۹۴)

۴-۱۰. حاکمیت ارزش‌های اسلامی

یکی از عوامل مؤثر و مهم در ایجاد عزت‌نفس و تقویت آن، حاکم شدن ارزش‌های اسلامی در همه زمینه‌ها و در زندگی فردی و اجتماعی است. این ارزش‌ها همان فرامین الهی و خواسته‌هایی است که مکتب اسلام مردم را به رعایت آن الزام کرده مانند تحقق کامل عدالت، امنیت، اصلاح امور فرهنگی و اجتماعی، آبادانی و عمرانی، پرهیز از غفلت و نفاق، تملق و رفتارهای تحقیرآمیز، بهادادن به انسان به عنوان خلیفه خدا، دوری از ظلم و تبعیض و هرگونه فساد، امر به معروف و نهی از منکر و... . با حاکم شدن این ارزش‌ها، امت اسلامی عزتمند شده و زیر بار هیچ ذلتی نخواهد رفت. (حق‌پناه، ۱۳۸۱)

۴-۱۱. تعامل با مؤمنان

«... و لله العزة و لرسوله و للمؤمنین و لکن المنافقین لایعلمون؛ ...و عزت مخصوص خدا و رسول او و مؤمنان است، ولی منافقان نمی‌دانند». (منافقون: ۸) ارتباط با مؤمنان که افتخار بندگی خدا را داشته و عزت خود را از سرچشمه اصلی، یعنی خداوند گرفته‌اند، می‌تواند عامل عزت و مانع ذلت‌پذیری باشد. (پیرمرادی، ۱۳۹۴)

۴-۱۲. تقویت هنجارهای اخلاقی

رابطه بین عزت‌نفس و هنجارهای اخلاقی، رابطه داد و ستدی و تعامل مثبت و سازنده است. انسان عزتمند، هنجارهای اخلاقی را رعایت می‌کند. رعایت هنجارهای اخلاقی، به تقویت و پایدارشدن عزت می‌انجامد. (عسگری و همکاران، ۱۳۹۵) عزت‌نفس، با پستی، ناپاکی اخلاقی و آلودگی به گناهان، ناسازگار است. عزت‌نفس و شرافت، نیرویی است که خود به خود، مردم را به راه وظیفه‌شناسی و تعهد اخلاقی سوق داده و از اعمال خلاف اخلاق باز می‌دارد. امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «من کنت علیه نفسه لم یهنها بالمعصیه؛ کسی که نفسش را گرامی می‌دارد، آن را با معصیت، خوار و پست نمی‌کند» (حق‌پناه، ۱۳۸۱، ص ۶۷۷).

۵. عزت‌نفس در صحیفه سجادیه

امام سجاد علیه‌السلام در صحیفه، عزت را از آن خداوند می‌دانند. از خدا درخواست اعطای عزت را داشته و درخواست عزت از غیر خدا را جایز نمی‌داند: «ای صاحب شکوه و عزتی که با گذشت روزگاران و سرآمدن سال‌ها و سپری شدن زمان‌ها و روزها پایدار می‌ماند». (صحیفه سجادیه،

دعـای ۳۲)؛ «خدایـا هیـچ کـس مرا پنـاه ندهد، پس عزت تـو باید مـرا پناه خود گیـرد» (صحیفه سـجادیه، دعای ۳۱)؛ «معبود من، اگر تو مرا بلندمرتبه گردانی، چه کسـی خوار و ذلیلم تواند کرد. اگر تو مرا حقیر سازی، کیست که سربلندم نماید؟» (صحیفه سجادیه، دعای ۴۸).

امام سـجاد علیه‌السلام می‌فرماید: «مرا در پیشگاه خودت خوارگردان و پیش آفریدگانت بزرگوار، چون با تو خلوت کنم، مرا سـرافکنده سـازی و در بین بندگانت سرافراز». (صحیفه سجادیه، دعای ۴۷) بـا توجـه به فرازهای ذکرشـده، زمانی که بنده در پیشـگاه خدا قرار می‌گیرد و در مقـام راز و نیاز و اقرار به گناهان و درخواسـت بخشـش اسـت، برای خود ارزش و مقامی نمی‌بینند و خود را خوار و ذلیل می‌داند. توجه به این مسـئله روشـن می‌کند که انسان، تنها در پیشگاه خدا مجاز به خوار و ذلیل دانستن خود است و جایز نیست که با کبر و غرور، در پیشگاه خداوند حاضر شود. (محمدی شمیرانی، ۱۳۹۳)

۶. عزت‌نفس از دیدگاه روان‌شناسی

عزت‌نفس از عوامل مهم و اساسـی در رشـد شـکوفایی انسان‌هاسـت که در دهه‌های اخیر مورد توجه بسـیاری از روان‌شناسـان و پژوهشـگران امـور تربیتی قرار گرفته اسـت. (احمـدی، ۱۳۹۵) عزت‌نفس، در لغت معادل کلمه انگلیسی self-steem است و در فرهنگ و بستر، به میزان اعتماد و رضایت در خویشتن و نظر مثبت درباره خود معنی شده است (محمدی شمیرانی، ۱۳۸۸).

روان‌شناسان، تعاریف متعددی در مورد عزت‌نفس دارند. از نگاه براندن، عزت‌نفس به معنای احساس داشتن صلاحیت و توانمندی برای کنارآمدن با چالش‌های زندگی و خود را شایسته برای رسـیدن به خوشبختی در نظر گرفتن است. عزت‌نفس از دو بخش با هم مرتبط تشکیل می‌شود. یکی، دانسـتن احسـاس اطمینان در برخـورد با چالش‌هـای زندگی، یعنی بـاور خودتوانمندی و دیگری، احسـاس داشـتن صلاحیت برای خوشبخت‌شدن، یعنی احترام به خود یا حرمت نفس. باور خودتوانمندی به معنای داشتن اطمینان به عملکرد ذهن است، یعنی اینکه انسان باور کند که توانایی فکرکردن، درک کردن، آموختن، انتخاب‌کردن و تصمیم‌گیری را دارد. احترام به خود یا داشتن حرمت نفس، به معنای اطمینان داشتن به ارزش خود است. (براندن، ۱۹۹۶)

مازلو عزت‌نفس را در سلسه مراتب نیازهای انسان بعد از عشق و تعلق، قرار داده و آن را هسته مرکزی سـاختار روان‌شـناختی افراد می‌داند که آنها را در برابر اضطراب محافظت کرده و آسـایش خاطرشان را فراهم می‌کند (علی‌نژاد عمران، ۱۳۹۵). برخی روان‌شناسان می‌گویند که عزت‌نفس، چگونگی احسـاس ما درباره خودمان اسـت و بر همه افکار، ادراکات، هیجانات، آرزوها، ارزش‌ها و

اهداف شخصی نفوذ دارد و می‌توان گفت که کلید رفتار فرد است (حق‌پناه، ۱۳۸۱).

عزت‌نفس، نقش محافظت‌کننده‌ای در مقابله با فشارهای روانی دارد که از فرد، در مقابل وقایع فشارآور منفی زندگی حمایت می‌کند. فردی که از ارزشمندی بالایی دارد، به راحتی قادر است با تهدیدها و وقایع فشارآور بیرونی، بدون تجربه برانگیختگی منفی و از هم پاشیدگی سازمان روانی مواجه شود.

عزت‌نفس پایین، عامل خطر برای پرخاشگری، بزهکاری، سوء مصرف، افسردگی، عملکرد ضعیف تحصیلی، همسرآزاری و کودک‌آزاری است. (سازواری، ۱۳۸۷) به اعتقاد بسیاری از روان‌شناسان، بخش عمده‌ای از مشکلات انسان، در رابطه با ضعف یا فقدان عزت‌نفس بروز می‌کند (ایزدیان، ۱۳۹۴). عزت‌نفس به عنوان یکی از مؤلفه‌های هویت اجتماعی، مورد توجه بسیاری از روان‌شناسان و روان‌پزشکان قرار گرفته است.

محققینی مانند آدلر، آلپورت، راجرز، سالیوان، مازلو، بر نیاز عزت‌نفس تأکید کرده‌اند. برخی مانند فونچ و آرگو نیز وجود عزت‌نفس را نوعی سپر فرهنگی در مقابل اضطراب می‌دانند. (دانشگر و همکاران، ۱۳۹۴) روان‌شناسان انسان‌گرا، منشأ عزت‌نفس را ارزشیابی و تأیید اجتماعی دانسته و هر آنچه را که شخص تجربه کرده، کمال‌آفرین و هر موفقیتی را عزت می‌دانند (کمالوند، ۱۳۹۵). ارزش و اهمیت عزت‌نفس فقط در این نیست که به انسان احساس بهتری بدهد، بلکه فرصتی فراهم می‌کند تا بهتر زندگی کرده و با چالش‌های زندگی، بهتر روبرو شده و از فرصت‌های مطلوب، بهره بیشتری ببرد. عزت‌نفس، مانند عایق ضخیمی عمل می‌کند تا افراد در اوضاع سخت و چالش‌های زندگی مصون بمانند (هاشمی، ۱۳۹۰).

عزت‌نفس یعنی، احساس ارزشمندبودن که از مجموع افکار، عواطف، احساس‌ها و تجربیات انسان در طول زندگی حاصل می‌شود. به بیان دیگر، تصورات، ارزیابی و تجربه‌ای که انسان از خود دارد، باعث می‌شود نسبت به خودش احساس خوشایند ارزشمندبودن یا احساس ناخوشایند بی‌کفایتی داشته باشد. (علی‌نژاد عمران، ۱۳۹۵)

۷. مؤلفه‌های عزت‌نفس از دیدگاه روان‌شناسی

- تعهد و مسئولیت پذیری در برقراری ارتباط سالم از مؤلفه های عزت‌نفس است. (کوپراسمیت، ۱۹۶۷)
- فردی که عزت‌نفس بالایی دارد، حس ارزشمندی در خانواده و اطرافیان پیدا می‌کند.
- یکی دیگر از مؤلفه‌های عزت‌نفس بالا، افزایش پیشرفت تحصیلی است. بین عزت‌نفس و

پیشرفت تحصیلی، رابطه‌ای وجود دارد. اگر عزت‌نفس مثبت و بالا باشد، باعث افزایش پیشرفت تحصیلی می‌شود.

- خودشکوفایی از دیگر مؤلفه های عزت‌نفس است. میان خود شکوفایی و عزت‌نفس، رابطه مستقیم وجود دارد. اگر عزت‌نفس در شخصی به حد اعلا برسد، شخص روز به روز در جهت شکوفایی گام برمی‌دارد.

- افزایش اعتماد به نفس و بلند همتی نیز از مؤلفه های عزت‌نفس است. عزت‌نفس بالا، اعتماد به نفس انسان را زیاد کرده و این احساس، باعث تطابق وی با شرایط سخت می‌شود. (خیرخواه، ۱۳۹۲)

- افزایش تلاش، پشتکار و انگیزش، نتیجه عزت‌نفس بالاست. (دهقان، ۱۳۹۲)

- افزایش سلامت نیز از دیگر نتیجه های عزت‌نفس بالاست تا افراد در زمان مواجه شدن با مشکلات زندگی و در زمان رویارویی با حوادث و بحران‌ها، کمتر احساس ناتوانی و دلسردی کنند، پس عزت‌نفس بالا موجب افزایش سلامت می‌شود.

۸. راه‌های تقویت عزت‌نفس در روان‌شناسی

در طول صد سال گذشته بسیاری از روان‌شناسان این نظریه را پذیرفته‌اند که انسان، نیازمند عزت‌نفس است و ارزیابی خود از خود، تعیین‌کننده تعادل عاطفی و سلامت روانی اوست. با توجه به اهمیت عزت‌نفس، بسیاری از نظریه‌های معتبر روان‌شناسی درباره افزایش عزت‌نفس مسائلی را مطرح کرده‌اند که به برخی از آنها اشاره می‌شود.

۸-۱. ادراک خویشتن

یعنی شخص قبول کند که خودانگاره‌اش، تحت کنترل خودش است. اولین چیزی که فرد باید انجام دهد این است که بداند خودش است که چگونه دیدش را کنترل می‌کند. بنابراین، فرد قدرت تغییر خودانگاره‌اش را دارد. فرد باید مؤمن باشد که بازخورد گرفتن از دیگران بسیار مؤثر است، اما انتخاب نهایی درباره قبول یا رد در این بازخوردها، خود شخص است. خودانگاره، در ذهن خود ثبت می‌شود و هر چند در این فرایند اشخاص بسیار تأثیرگذارند، اما مرجع نهایی برای پذیرش آنها خود شخص است. نقش خود فرد در شکل‌گیری عزت‌نفس و قضاوت درباره خویشتن خویش، بسیار مهم است.

۸-۲. قبول واقعیات زندگی

یکی از اصول مهم بهداشت روانی قبول واقعیات زندگی است. واقعیات زندگی هر فرد، شامل مجموعه عوامل بیرونی است که بر او تأثیر گذاشته و دربرگیرنده استعدادها و توانمندی‌های اوست. عدم پذیرش واقعیات زندگی، ناکامی را به دنبال دارد. این ناکامی‌ها از موانع درونی و بیرونی برمی‌خیزد. (بیابانگرد، ۱۳۷۴) موانع درونی مانند معلولیت جسمی، عدم توانایی در برقراری عاطفی با دیگران.

موانع بیرونی مانند عوامل بازدارنده محیط فیزیکی که شامل کوچک بودن فضای زندگی، کمبود وسایل آموزشی، تفریحی، فقر مالی و ... که مانند سدی عظیم در مقابل خواسته‌ها و امیال نوجوان جلوه‌گر می‌شود. قبول این واقعیات، باعث تقویت عزت‌نفس می‌شود. نهراسیدن از مشکلات و شکست‌ها، اندیشیدن به موفقیت‌ها، دانستن اینکه همه انسان‌ها مشکل دارند، باعث حاکم شدن شادی بر زندگی و در نتیجه تقویت عزت‌نفس می‌شود (مایل آیزنک، ۱۹۹۲).

۸-۳. همانندسازی

ماسن، معتقد است که کودک، با برخی از افراد مهم زندگی خود، همانندسازی کرده و آنها را به عنوان مدل یا الگوی رفتاری برمی‌گزینند. والدین، معلمان و مربیان، مهمترین این الگو هستند. تحقیقات نشان می‌دهد که همانندسازی نیز سبب تغییر خودپنداره می‌شود، یعنی فرد احساس می‌کند که مانند الگوی خود شده است. اگر کودک دختر باشد، رابطه صمیمی با مادر برقرار کرده، احساس و نقش زنانه را می‌آموزد و اگر پسر باشد، رابطه خوبی با پدر داشته و نقش سالم و صحیح مردانه را کسب می‌کند. همانندسازی با افراد سالم و صحیح، سبب افزایش عزت‌نفس می‌شود.

۸-۴. فرد نباید به دیگران اجازه دهد که برایش استاندارد تعیین کنند

مردم مدام به شخص متذکر می‌شوند که توانایی کدام کار را داشته و توانایی چه کاری را ندارد. برای حفظ و افزایش عزت‌نفس، انسان نباید به دیگران اجازه دهد که برایش استاندارد تعیین کنند.

۸-۵. احترام به شخصیت و استقلال فردی

برای رشد و تقویت عزت‌نفس، روش سنجیده و حساب شده‌ای در پرورش فرزندان باید اتخاذ کرد. در یک خانواده سالم، پدر و مادر به فرزند به عنوان شخص لایق و ارزشمند و دوست داشتنی نگاه می‌کنند. فرزند نیز در چنین خانواده‌ای خود را این چنین می‌بیند. بنابراین، احترام به شخصیت فرزند و داشتن استقلال فردی، باعث تقویت عزت‌نفس می‌شود.

۸-۶. شناسایی افکار منفی و پافشاری بر نقاط قوت

افرادی که عزت‌نفس پایین دارند به تفکرات منفی تمایل دارند. به عبارت دیگر، هنگام شکست خود را سرزنش می‌کنند و اگر در به دست‌آوردن شغل شکست بخورند، فکر می‌کنند که بی‌لیاقت هستند. این نحوه تفکر، اثر مخربی بر عزت‌نفس می‌گذارد. بنابراین، شخص باید در صورت کسب موفقیت، آن را به توانایی‌های خود نسبت دهد و در نظر داشته باشد که احتمال شکست نیز وجود دارد. به عبارت دیگر مهم این است که شخص، افکار منفی را تشخیص داده و با آنها مبارزه کند. بنابراین، باید به توانایی‌های خود، برچسب منفی نزند و برجسته‌کردن امتیازات، سبب احساس رضایت و خرسندی از خود و تقویت عزت‌نفس می‌شود.

۸-۷. داشتن قناعت

روان‌شناسان از قناعت به عنوان اصل شادکامی یاد کرده و می‌گویند هر چه توقع کمتر، آرامش بیشتر و هر چه توقع بیشتر، آرامش کمتر است. اگر انسان از توقعات خود کم کند، از احتمال ناکامی‌ها و شکست‌های خودش کم می‌کند. رعایت اصل اعتدال و قناعت، به آدمی آرامش و امنیت خاطر خاصی می‌بخشد. (سبحانی‌نیا، ۱۳۹۰) بنابراین، یکی از راه‌های افزایش عزت‌نفس، داشتن قناعت است؛ زیرا زیاده‌خواهی و حرص، انسان را دچار اضطراب و ناراحتی می‌کند.

۸-۸. خودشکوفایی

در مکتب انسان‌گرایی، بالاترین مرحله نیازهای فردی انسان، نیاز به خودشکوفایی و کمال است. خودشکوفایی در نظریه مزلو، اشاره به این است که انسان باید به چیزی تبدیل شود که از توانایی بالقوه آن برخوردار است. (مازلو، ۱۹۷۰) هنگامی که انسان به خودشکوفایی رسیده و استعدادهای بالقوه خود را بشناسد، احساس خوشایندی داشته و اعتماد به نفس درونش ایجاد می‌شود. این احساس رضایت از خویشتن، زمینه‌ساز حقیقت نیکویی عزت‌نفس در انسان است. بنابراین، میان عزت‌نفس و خودشکوفایی، رابطه‌ای مستقیم وجود دارد، یعنی اگر انسان به خودشکوفایی برسد، عزت‌نفس در او تقویت می‌شود. از طرفی اگر عزت‌نفس در شخصی به حد اعلا برسد، وی نیز روز به روز در جهت خودشکوفایی گام برمی‌دارد. بنابراین، میان عزت‌نفس و خودشکوفایی، رابطه‌ای دوسویه وجود دارد (عسگری و همکاران، ۱۳۹۵).

۸-۹. آموزش حل مسائل اجتماعی

یکی از راه‌های تقویت و افزایش عزت‌نفس، توانایی حل مسائل اجتماعی است. کسانی که روش استفاده منظم از راهبردهای حل مسائل را یاد گرفته‌اند، به نحو مؤثری بر فشار و ناکامی غلبه می‌کنند.

الگوی حل مسئله دربرگیرنده حوزه‌های عاطفی، شناختی و رفتاری است. (بیابانگرد، ۱۳۷۶)

۸-۱۰. شناسایی اهداف غیر واقعی

اگر فردی بخواهد به هدفی دست یابد، این سؤال مطرح می‌شود که آیا این اهداف واقعی است؟ شناسایی اهداف غیرواقعی و تغییر آنها سبب تقویت عزت‌نفس می‌شوند.

۸-۱۱. داشتن قدرت

وقتی فرد احساس قدرت کند، می‌تواند بر رفتار دیگران اثر گذاشته و کارهایش را خوب انجام دهد، پس عزت‌نفسش بالا می‌رود. (سیدنی، ۱۳۸۷)

۸-۱۲. پیوندجویی

احساس پذیرش و مقبولیت، به ویژه در روابطی که مهم هستند و همچنین احساس پذیرفته شدن و مورد احترام قرار گرفتن از سوی دیگران، نقش مهمی در ایجاد و افزایش عزت‌نفس دارد. (ساپینگتون، ۱۳۷۹)

۸-۱۳. موفقیت

نظرات برخی از روان‌شناسان مانند راجرز، جرار ولاندسمن، زیمباردو، الیس و هاماچک این است که هرچه شخص در انجام امور موفق باشد، عزت‌نفس بالایی در او شکل می‌گیرد.

۹. نتیجه‌گیری

یافته‌های این تحقیق نشان داد که عزت‌نفس از مهمترین عوامل پیشرفت و شکوفایی استعداد و خلاقیت افراد است. عزت‌نفس از منظر روان‌شناسی انسانگرا، احساس ارزشمندی شخص از خویشتن است. این احساس، هم جنبه سودرسانی دارد و هم باعث قضاوت شخص از خویشتن می‌شود. این قضاوت به میزان تفکر و بینش فرد از خود، متفاوت است. به عبارتی، چون شخص خود را ارزیابی می‌کند، این ارزیابی از یک سو، احساس خودرضایتمندی یا عدم رضایت را برای او به همراه داشته و از طرف دیگر، قضاوتی را برای شخص از سوی دیگران شکل می‌دهد. این قضاوت چه خوب و چه بد، ارزیابی شخصی فرد را نیز تشکیل می‌دهد. همین ارزیابی، حس ارزشمندی و یا عدم آن را که منجر به عزت‌نفس بالا یا پایین است، موجب می‌شود.

بنابراین، حوزه عزت‌نفس در روان‌شناسی به ارزیابی‌هایی که احساس سودمندی و یا عدم آن را موجب می‌شود، محدود است. تمام ابعاد عزت‌نفس در روان‌شناسی، به خصوص در بین روان‌شناسان انسان‌گرا، به دلیل محوریت انسان در حیطه مسائل فردی و اجتماعی است و در

بسیاری از موارد، عوامل مادی منبع عزت‌نفس و حتی عامل ایجاد آن شده و مسائل معنوی در اولویت نیست. همچنین مؤلفه‌های تحلیل شخصیت و عزت‌نفس انسان در روان‌شناسی، به دلیل یافته‌ها و تجربه‌های سطحی، تک‌بعدی است. در اسلام و منابع اسلامی، تمام این مؤلفه‌ها در کنار هم لحاظ شده است. *قرآن*، عزت‌نفس را تنها از جانب خدا می‌داند و به تبع آن، هر کس فرمان‌بردار اوامر الهی بوده و تقوای الهی پیشه کند، عزت واقعی را کسب کرده است. بنابراین، حصول این صفت، تنها زمانی صادق است که از جانب خدا باشد.

خداوند، تقوا را وسیله و توشه این راه قرار داده و کسب تقوا را در گرو ایمان و عمل صالح می‌داند. *قرآن* نیز انسان را از آن جهت که وجودی از وجود خداست، ارزشمند می‌شمارد، ولی اعمال و نیات او را در مراتب تکاملی‌اش اثرگذار می‌داند، تا آنجا که می‌تواند چنان به خدا نزدیک شود که فرشتگان تاب رسیدن به آن مقام را نداشته باشند و یا می‌تواند از حیوان هم پست‌تر باشد. بنابراین، انسان دارای تشکیک در مراتب وجودی است. با این وجود، *قرآن* رعایت تمام احکام فردی، اجتماعی و طبیعی را برای همه انسان‌ها ضروری دانسته و همه را از حقوق زندگی یکسان برخوردار می‌داند، به طوری که هیچ کس حق تجاوز به حقوق دیگران را ندارد و تنها قانون شرع بین افراد حکم می‌کند.

عزت‌نفس از منظر *قرآن*، ابعاد مختلفی دارد که تمام شئون مادی و معنوی انسان را در برمی‌گیرد. اگرچه از نظر *قرآن* نیز عزت به معنای احساس ارزشمندی، مثمرثمربودن، احترام قائل شدن برای خود و دیگران است، اما عزت و کرامت نفس از نظر *قرآن*، قداستی خاص و به مراتب بالاتر از معنای آن در نزد روان‌شناسان بوده و برخلاف دیدگاه روان‌شناسان، بیشتر ناظر بر جنبه‌های معنوی انسان است.

یکی از یافته‌های این پژوهش این است که عزت‌نفس را به عنوان یکی از مؤلفه‌های هویت اجتماعی و نوعی سپر فرهنگی در برابر اضطراب می‌داند. قدمت تاریخی این موضوع به مباحثی که علما و فلاسفه تعلیم و تربیت در گذشته داشته‌اند، برمی‌گردد. عزت‌نفس از منظر روان‌شناسی، احساس ارزشمندی از خویشتن است. عزت‌نفس، شاخصه بسیار مهمی در شخصیت افراد است و به مقدار ارزشی که انسان به خود نسبت می‌دهد، گفته می‌شود. به گفته سالیوان، عزت‌نفس محصولی اجتماعی است که منتج از ارزیابی‌های دیگران است. بنابراین، در شکل‌گیری و پیدایش آن، عوامل متعددی مانند خانواده، همسالان، معلمان، واکنش‌های دیگران و خودآرمانی نقش دارند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی-عاطفی، ریشه‌های روانی-اجتماعی دارند. برای مثال بسیاری از آسیب‌های اجتماعی مانند خودکشی،

اعتیاد، خشـونت، رفتارهای بزهکارانه و اختلالات روانی، ریشـه در عزت نفس پایین دارند. به طور کلی عزت نفس به عنوان شـاخصی برجسـته در زندگی، قادر اسـت تمام فعالیت های خود را تحت تأثیر قرار دهد. افرادی که احساس ارزشمندی و عزت نفس بالایی دارند، در مقابل انواع مشکلات و مسـائل زندگی، فشـارهای روانی، تهدیدات و حوادث ناگوار و بیماری های روانی مقاوم و پایدار خواهند بود. در نهایت یکی از نیازهای اساسـی انسـان در تمام طبقات و درجات علمی و اخلاقی، نیازمند داشتن عزت نفس بالاست.

در احادیـث اسـلام بـا ذکر این نکتـه که المؤمـن عزیز، بر عنصر عزت تأکید شـده و این سـؤال را بـه ذهن مـی آورد که چه رابطـه ای بین تقدیر اجتماعـی و عزت وجـود دارد؟ عزت نفس، از نظر *قـرآن*، قداسـتی خاص و به مراتب بالاتـر از معنای آن در نزد روان شناسـان دارد و برخلاف دیدگاه روان شناسـان، بیشـتر ناظـر بـر جنبه های معنوی انسـان اسـت. به طـور کلی تفاوتـی که میان عزت نفـس از جنبه های روان شناسـی غربی و جنبه های اسـلامی وجود دارد، ناشـی از تفاوت در مبانی انسان شناختی آنهاست.

فهرست منابع

* *قرآن کریم*
* *نهج البلاغه* (۱۳۷۹). مترجم: دشتی، محمد. قم: مشهور.
۱. احمدی، سـعید (۱۳۹۵). *بررسـی عزت نفس و نظریه هـای مربوط به آن کلیـات و مفاهیم. دومیـن کنفرانس بین المللی پژوهش های کاربردی در علوم تربیتی و مطالعات رفتاری و آسیب های اجتماعی ایران*. مرکز مطالعات و تحقیقات. تهران
۲. بابایی، حبیب الله (۱۳۹۱). عزت نفس و کرامت غیر در از خودگذشتگی در اسلام. *پژوهش های اخلاقی*، ۷، ۲۳-۴۸.
۳. براندن، ناتانیل (۱۳۹۷). *روان شناسـی عزت نفس*. مترجم: قراچه داغی، مهدی. تهران: انتشـارات نخسـتین.
۴. تمیمی آمدی، عبدالواحدبن محمد (۱۳۹۳) *غررالحکم و دررالکلم*. قم: صبح پیروزی.
۵. پراندن، ناتانیل (۱۳۷۶). *روان شناسی حرمت نفس*. مترجم: هاشمی، جمال. تهران: شرکت سهامی انتشار.
۶. جابورزنه، علیرضا (۱۳۸۸). *بررسـی تحلیلی کرامت و عزت نفس در قرآن و روان شناسـی*. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته معارف اسلامی. دانشگاه اصفهان.
۷. حق پنـا، رضا (۱۳۸۱). عزت از منظر قرآن و سـنت. *نشـریه الهیات و حقوق دانشـگاه رضوی* (آموزه هـای قرآنی)، ۲ و ۳ (۲)، ۱۲۷-۱۵۳.
۸. دانشـگر، سیدحسـین.، پیرمرادی، سـمانه.، ایزدیان، فاطمه (۱۳۹۴). *عزت نفس از دیدگاه اسـلام و روان شناسی*. اولین همایش علمی پژوهشی روان شناسی، علوم تربیتی و آسیب شناسی جامعه به صورت الکترونیکی. انجمن پایش. تهران.
۹. شجاعی، محمدصادق (۱۳۸۵). *توکل بر خدا*. تهران: مرکز انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمه‌الله.
۱۰. شیخ صدوق (۱۳۶۲). *خصال*. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۱۱. *صحیفه سجادیه* (۱۳۹۴). قم: دارالعلم.
۱۲. عسگری، مهدیه.، نوری، ابراهیم.، و خاکپور، حسین (۱۳۹۵). کارکردهای تربیتی عزت نفس و نقش آن در سلامت روان از منظر قرآن و روایات. *نشریه پژوهش های اخلاقی*، ۴(۶)، ۱۳۱-۱۴۶.
۱۳. گلی، مهرناز (۱۳۹۴). نقش والدین در پرورش عزت نفس فرزندان و سـلامت معنوی آنان از دیدگاه اسـلام. *فصلنامه تاریخ پزشکی*، ۲۵(۷)، ۱۰۱-۱۲۸.

۱۴. محمدعلی‌نـژاد عمـران، روح‌الله،. کمالوند، پیمـان (۱۳۹۵). مفهوم‌شناسـی تطبیقی عزت‌نفس در قرآن و روان‌شناسـی انسان‌گرا. *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۲۷(۷)، ۱-۳۲.
۱۵. محمدی شمیرانی، سمانه (۱۳۹۳). *مفهوم عزت نفس در صحیفه سجادیه، کنگره بین‌المللی فرهنگ و اندیشه دینی*. قم: مرکز راهبری مهندسی فرهنگی شورای فرهنگ عمومی استان بوشهر.
۱۶. منتظری، حسین‌علی (۱۳۸۷). *اخلاق در اسلام*، دین فطرت. تهران: نشر سایه.
۱۷. مهـدوی خانوکی، مهدیه (۱۳۸۷). *بررسـی کرامت نفس در متون اسـلامی و روان‌شناسـی معاصر با تأکیـد بر دلالت‌های تربیتی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی. دانشگاه تربیت معلم.
۱۸. نیلـی، محمدرضا،. نظری، حسـین،. و موسـوی، سـتاره (۱۳۹۴). عزت‌نفس و آثـار تربیتی آن از دیدگاه قـرآن و احادیث. *پژوهش‌های اجتماعی اسلامی*، ۱۰۵، ۱۴۹ تا ۱۷۶.
۱۹. متقی، علیبن حسام الدین (۴۱۰۱ هـ.ق). *کنزالعمال*. بیروت: داراحیاء التراث العربی.