

## عزت نفس؛ احترامی به ملکوت خویش با نگاهی از دریچه روانشناسی و دین

رئب کاوندی\*

محمد مهدی صفوریایی پاریزی\*\*

### چکیده

عزت نفس، یکی از پایه‌های اساسی شخصیت آدمی و باعث نیل انسان به افتخار و سربلندی است. همه افراد صرف نظر از سن، نژاد، جنسیت، دین، زمینه‌های فرهنگی و نوع کاری که در زندگی دارند به عزت نفس نیازمندند. عزت نفس بر همه سطوح زندگی تاثیر گذار است و مایه آراستگی و والایی است. عزتمندان هرگز به ذلت و بندگی دیگران تن نمی‌دهند و سرمایه شرافت و آراستگی خود را با هیچ قیمتی معامله نمی‌کنند.

عزت نفس ارسویی برای تمام افراد یکی از بزرگ‌ترین فضیلت‌های اخلاقی و شاخصه‌ای برای داشتن سلامت روانی است و ارسویی دیگر محرک آدمی در اجرای برنامه‌ها و تأمین نیازها تلقی می‌شود. به عبارت دیگر، کرامت نفس، عزت نفس و یا خوداررشمندی، افزون بر آنکه از نظر روانشناسی و دین خصیصه و صفتی نیکوست، می‌تولد ضمن اجرای دیگر رفتارهای پسندیده در محیط خانواده و اجتماع نیز باشد. در این مقاله سعی شده است مفهوم عزت نفس از دو دیدگاه روانشناسی و دین مورد مطالعه قرار گیرد.

**کلیدواژه:** عزت نفس، کرامت نفس، خوداررشمندی، روانشناسی، دین.

\* دانش‌آموخته کارشناس ارشد، رشته روانشناسی

\*\* دکتری روانشناسی بالینی، عضو هیئت علمی جامعه المصطفی (ص) العالمیه.

## مقدمه

عزت نفس<sup>۱</sup> از جمله مفاهیمی است که در چند دهه اخیر مورد توجه بسیاری از روان‌شناسان و پژوهشگران قرار گرفته است، ولی قدمت تاریخی آن در مباحثی که علما و فلاسفه تعلیم و تربیت در گذشته داشته‌اند نیز به چشم می‌خورد. در طول هزاران سال گذشته، گزارش‌های تاریخی، نظرات فلاسفه، اشعار، افسانه‌ها و داستان‌ها گواه بر این مطلب است که انسان نیاز دارد خود را جذاب و قابل احترام دانسته و تمام عملکردهایش را اخلاقی و ارزشمند جلوه دهد. در اشعار شاعران نامی ایران، مسئله توجه به خود و خودشناسی به وضوح مشاهده می‌شود. برای مثال بابا طاهر در رابطه با اهمیت نفس می‌گوید:

دلا غافل ز سبحانی چه حاصل      مطیع نفس شیطانی چه حاصل  
بود قدر تو افزون از ملانک      تو قدر خود نمی‌دانی چه حاصل

دین اسلام به این مسئله اهمیت زیادی داده و در آیات و روایات بسیاری مورد بحث قرار گرفته است. عزت نفس و خودارزشمندی از اساسی‌ترین عوامل رشد مطلوب شخصیت است که توجه به آن در دوران کودکی، زیربنای شخصیت سالم فرد در بزرگسالی می‌باشد. برخورداری از قدرت تصمیم‌گیری و ابتکار، نوآوری و خلاقیت، سلامت فکر و بهداشت روان، رابطه مستقیمی با میزان و چگونگی عزت نفس و احساس خودارزشمندی دارد. (افروز، ۱۳۷۰، به نقل از: بیلنگرد، ۱۳۷۳)

## مفهوم‌شناسی

عزت نفس تبلوری است از نگاه ارزشمند انسان به خود و از اعتقادات فرد در مورد تمام صفات و ویژگی‌هایش سرچشمه می‌گیرد. همچنین حاکی از ارزشی است که اطلاعات درون خودپنداره<sup>۲</sup> برای فرد دارد و حاصل تفاوت بین خود ادراک شده (خودپنداره) با خود ایده آل است. اگر تفاوت و فاصله خود ادراک شده و خود ایده آل

زیاد باشد، عزت نفس پایین ایجاد می‌شود و در صورتی که تفاوت و فاصله کم باشد، به عزت نفس بالا منجر می‌شود. (بیابانگرد، ۱۳۷۳)

با به نظر مازلو<sup>۴</sup>، روانشناس انسان‌گرا (به نقل از: سیف، ۱۳۷۶)، یکی از نیازهای اساسی انسان نیاز به عزت نفس یا احترام به خود است که شامل احساس شایستگی، کفایت و مهارت یعنی، نیاز فرد به ایجاد تصویر مثبتی در دیگران نسبت به خودش است.

کوپر اسمیت<sup>۴</sup> می‌گوید: «عزت نفس عبارت است از: یک قضاوت شخصی در مورد باارزش بودن یا بی‌ارزش بودن؛ قبولی یا عدم قبولی خود که در نگرش او متظاهر می‌شود» (لارنس<sup>۵</sup>، ۱۳۸۶)

شاملو معتقد است: «عزت نفس عبارت است از: ارزیابی و ارزشیابی مداومی که شخصی نسبت به ارزشمندی خویشتن دارد و نوعی قضاوت شخصی نسبت به ارزشمندی وجودی می‌باشد» (خورانی، ۱۳۸۷)

رابسون<sup>۶</sup> عزت نفس را حس رضامندی از خویشتن‌پنداری می‌داند که از ارزیابی خود درباره ارزشمندی، جذابیت، شایستگی، کفایت، قدر و منزلت و توانایی جهت ارضای تمایلات و خواسته‌های فرد ناشی می‌شود. (سیلورسون<sup>۷</sup>، به نقل از: زینی‌وند، ۱۳۸۴)

راجرز<sup>۸</sup> عزت نفس را ارزیابی مداوم شخص از ارزشمندی خویشتن خود و یا نوعی قضاوت نسبت به ارزشمندی وجود خود تعریف کرده است. او معتقد است که این صفت در انسان حالت عمومی دارد و محدود و زودگذر نیست. طبق نظر راجرز، عزت نفس در اثر نیاز به توجه مثبت دیگران به وجود می‌آید. نیاز به توجه مثبت دیگران، شامل بازخوردها، طرز برخورد گرم و محبت‌آمیز، صمیمیت، پذیرش و مهربانی از طرف محیط به ویژه والدین کودکان است. (شاملو، ۱۳۶۹)

بر اساس تعاریف و مؤلفه‌های ارائه شده، می‌توان عزت نفس را چنین تعریف کرد:



عزت نفس نیازی روانشناختی است که انسان به داشتن آن در یک سیستم متقابل اجتماعی نیازمند است؛ یعنی ما نیازمندیم تا مشترکات احساسی خود را با دیگران رد و بدل نماییم، در درون خود احساس کنیم که با ارزشیم و احساس کنیم که دیگران ما را با ارزش می‌پندارند».

عزت نفس ارزشی است که فرد به خود می‌دهد؛ همچنان که فرد خود را درک می‌کند و هویت خود را می‌یابد، به تدریج به ویژگی‌های خود ارزش مثبت یا منفی می‌دهد. مجموع ارزیابی‌های فرد از خودش عزت نفس را تشکیل می‌دهد. به عبارت دیگر عزت نفس هر فرد بر اساس ترکیبی از اطلاعات عینی در مورد خودش و ارزشیابی ذهنی آن اطلاعات بنا نهاده می‌شود. بنابراین، عزت نفس یعنی، ارزشی که اطلاعات درونی خود پنداره برای فرد دارد و از اعتقادات فرد در مورد تمام صفات و ویژگی‌هایی که در اوست ناشی می‌شود. عزت نفس و خودانگاره اغلب با هم اشتباه می‌شوند؛ مفهوم خود، مجموعه‌ای از عقاید فرد درباره خود است که بیشتر بر مبنای توصیف است تا قصاوت. ممکن است برخی از بخش‌های مفهوم خود، خوب یا بد تلقی شود. در صورتی که عزت نفس به ارزیابی‌های شخص از خصوصیاتش اطلاق می‌شود. (یاسایی، به نقل از: فیروزی، ۱۳۸۴؛ ماسن، ۱۳۷۲)

خودانگاره که مفهوم عزت نفس را می‌سازد از تأثیر محیط بیرونی شکل می‌گیرد. در سال‌های نخست زندگی، فرد از برداشت دیگران نسبت به خود بسیار تأثیر می‌پذیرد و این موضوع نگرش فرد را نسبت به خودش تحت تأثیر قرار می‌دهد. نحوه شکل‌گیری عزت نفس را می‌توان از طریق تکرار در مورد خود ادراک شده و خود ایده آل مورد بررسی قرار داد.

خود ادراک شده همان خود پنداره است؛ یعنی یک دیدگاه عینی درباره مهارت‌ها، صفات و ویژگی‌هایی که در یک فرد وجود دارد و یا فرد فاقد آن است.

خود ایده آل عبارت است از: تصویری که هر فرد دوست دارد از خود داشته باشد.

این پندار پوچ نیست و تمایلی صادقانه برای داشتن نگرش‌ها و اسادهای خاص است. زمانی که خود ادراک شده و خود ایده‌آل با هم همتراز باشد، فرد از عزت‌نفس بالاتر برخوردار می‌باشد.

به نظر شیولسون و بولوس<sup>۹</sup> (به نقل از: زینی‌وند، ۱۳۸۴) «خودپنداره نتیجه تمام خودسنجی‌های سابق در موقعیت‌های مختلف است». کودکان و نوجوانان به طور دایم از خود می‌پرسند: کارم را چگونه انجام می‌دهم؟ آنها عملکردشان را با معیارهای خود و امثالشان مقایسه می‌کند. همچنین واکنش‌های کلامی و غیر کلامی اشخاص مهم مانند والدین، بهترین دوستان، رهبران و معلمان را مورد سنجش قرار می‌دهد.

### حیطه‌های عزت‌نفس

برای بررسی و حتی اندازه‌گیری عزت‌نفس آن را به پنج حیطه تقسیم کرده‌اند: عزت‌نفس اجتماعی، تحصیلی، خانوادگی، جسمانی و عزت‌نفس کلی. (پوپ، ۱۹۸۸)

### عزت‌نفس اجتماعی

مشتمل بر عقاید فرد در مورد خودش به عنوان یک دوست برای دیگران است. آیا وی دیگران را دوست دارد؟ آیا افکار و عقاید او برای آنها ارزشمند است؟ آیا او را در فعالیت‌هایشان شرکت می‌دهد؟ آیا از ارتباط و تعامل با همسالان خود احساس رضایت می‌کند؟

فردی که نیازهای اجتماعی‌اش برآورده شود و معیارهای مورد قبول جامعه را داشته باشد (به طور معمول این معیارها به وسیله خانواده، مدرسه، معلمان و دوستان شکل گرفته‌اند) از عزت‌نفس اجتماعی خوبی برخوردار است. (همان، ۱۹۸۸) اولین کار در بررسی عزت‌نفس توسط ویلیام جیمز<sup>۱۱</sup> انجام شده است. او معتقد بود که تصور فرد از خود در حین تعاملات اجتماعی، یعنی از زمانی که متولد شده و مورد شناسایی دیگران قرار می‌گیرد، تشکیل می‌شود. (به نقل از: یابلگر، ۱۳۸۱)



### عزت نفس تحصیلی

زمینه تحصیلی عزت نفس با ارزشیابی فرد از خودش در جایگاه دانش آموز یا دانشجو سروکار دارد. باید توجه داشت که این موضوع ارزیابی توانایی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی نیست و به راحتی نمی توان جایگاه تحصیلی فرد را مشخص کرد، مگر اینکه فاصله او با دیگران را محاسبه نمود. اگر فرد خود را با معیارهای مطلوب تحصیلی مطبق بداند و استانداردهای پیشرفت تحصیلی خود را بر آورده سازد، عزت نفس مثبتی دارد؛ یعنی اگر ملاک یا معیار پیشرفت تحصیلی، قبول شدن در یک سال تحصیلی باشد و وی بتواند به چنین معیاری دست یابد، باید دارای عزت نفس تحصیلی مثبتی باشد. (پوپ، ۱۹۸۸)

### عزت نفس خانوادگی

ارزیابی و قضاوت فرد در جایگاه عضوی از خانواده را عزت نفس خانوادگی می گویند که در اثر تعامل فرد با اعضای خانواده در وی به وجود می آید. نوع رابطه متقابل فرد با پدر، مادر، برادران، خواهران و سایر اعضای خانواده و اینکه فرد تا چه اندازه توسط آنها پذیرفته شده در چگونگی نگرش او نسبت به خودش مؤثر است و عزت نفس خانوادگی او را تعیین می کند. (یبلتی، ۱۳۹۰)

به عبارتی این نوع اعتماد به نفس، از عقاید فرد در مورد خودش با عنوان عضوی از خانواده سرچشمه می گیرد. کودکی که احساس می کند عضو یا ارزشی از خانواده است و از محبت و احترام ویژه والدین و دیگر خواهر و برادران برخوردار است، در این زمینه عزت نفس بالایی خواهد داشت. (پوپ، ۱۹۸۸)

### عزت نفس جسمانی

ترکیبی از ویژگی های جسمانی و توانایی های بدنی است و بر اساس رضایت فرد از وضعیت جسمانی و ویژگی های ظاهری شکل می گیرد. (همان، ۱۹۸۸) عزت نفس بدنی یا جسمانی به ارزیابی و قضاوت فرد نسبت به توانایی بدنی خود اطلاق می شود که با

فعالیت‌ها و کشش‌های بدنی در فرد به وجود می‌آید. بنابراین، اگر فرد از سلامت و توانایی بدنی خوبی برخوردار باشد بر عزت‌نفس بدنی او تأثیر مثبت خواهد داشت و بالعکس، نواقص جسمانی و عدم توانایی در انجام فعالیت‌ها و مهارت‌ها تأثیر منفی بر عزت‌نفس بدنی می‌گذارد. (اسلامی‌نسب، ۱۳۷۳)

#### عزت‌نفس کلی

بیشتر ارزیابی کلی خود یا خویشش است و همان‌طور که بیان شد، ارزیابی فرد از خودش در همه زمینه‌ها است. عزت‌نفس کلی به ارزیابی و قضاوت فرد نسبت به کلیه ارزش‌های خود اطلاق می‌شود. این حیطه عزت‌نفس، سایر حیطه‌ها را در خود دارد و در واقع به آنها نوعی وحدت و یکپارچگی می‌بخشد. فردی که عزت‌نفس کلی مثبتی دارد از همه نظر (بدنی، اجتماعی، خانوادگی و تحصیلی) خود را مطلوب و خوب می‌داند. او نگرش مثبت خود را از واکنش مثبت اعضای خانواده، همسالان، معلمان و توانایی‌های بدنی خود کسب نموده است. چنین فردی بهتر می‌تواند با مشکلات خود مقابله کند. (پوپ، ۱۹۸۸؛ اسلامی‌نسب، ۱۳۷۳)

#### اهمیت عزت‌نفس

عزت‌نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن. این حس از مجموع افکار، احساس‌ها، عواطف و تجربیات هر فرد در طول زندگی ناشی می‌شود؛ می‌اندیشیم که فردی باهوش یا کودنیم، احساس می‌کنیم که شخصی مفور و یا دوست‌داشتنی هستیم. اگر خود را دوست بداریم، نسبت به خود احساس خوشایند و ارزشمند بودن می‌کنیم و برعکس، اگر خود را دوست نداشته باشیم احساس ناخوشایندی و بی‌کناری خواهیم داشت.

شاخت و بزرگی‌های شخصیتی، قابلیت‌ها، توانایی‌ها یا خود‌پنداره از مهم‌ترین مسائل بهداشت روانی است. تصور مثبت و متعادل از خود داشتن نشانه سلامت روانی و تصور منفی به معنی روان‌ناسالم است. البته بیشتر افراد به ارزشیابی ثابت، استوار و به‌طور



معمول عالی و خوب از خودشان تمایل دارند. روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و در سطحی متعالی تریعی، دین بر اهمیت عزت‌نفس مثبت تأکید دارد.

«نوفرویدی‌هایی» مثل سالیوان<sup>۱۱</sup> و هورنای<sup>۱۲</sup> خودپنداره را در نظریه‌های شخصی‌شان وارد کردند. سال‌ها بعد نظریه‌ها را با کارهای تجربی درهم آمیختند و به این نتیجه رسیدند که عزت‌نفس با شادکامی رابطه‌ای متقابل دارد. ارضای نیازها منتهی می‌شود به عزت‌نفس و احساساتی مثل اعتماد به نفس، ارزش، قدرت، لیاقت و مثرثمر بودن در جهان، اما بی‌اعتنایی به این نیاز موجب احساساتی مانند ضعف و درماندگی خواهد شد. راهمای تشخیصی و آماری بیماری‌های روانی «D.S.M.III.R»<sup>۱۴</sup> عزت‌نفس را عامل مهمی در پیشگیری از بروز اختلالات فرضی چون اختلال توجه و اضطراب اجتماعی نام برده می‌داند. (خورنی، ۱۳۸۷)

همه افراد صرف‌نظر از سن، جنس، زمینه فرهنگی، جهت و نوع کاری که در زندگی دارند، به داشتن عزت‌نفس نیازمندند. بررسی‌های گوناگون روان‌شناسی حاکی از آن است که چنانچه نیاز به عزت‌نفس ارضا شود، نیازهای گسترده‌تری همچون نیاز به آفریدن، پیشرفت و پرورش استعدادهای بالقوه نیز رشد خواهد کرد. به خاطر بیاورید هنگامی که کسی کارتان را تحسین می‌کند چه احساس خوشبختی به شما دست می‌دهد. افرادی که احساس خوبی نسبت به خود دارند، به طور معمول احساس خوبی نسبت به زندگی دارند؛ آنها می‌توانند با اطمینان با مشکلات و مسئولیت‌های زندگی مواجه شوند و از عهده آنها برآیند.

#### سه شرط لازم برای داشتن عزت‌نفس

عزت‌نفس هنگامی به وجود می‌آید که نیازهای ابتدایی زندگی به نحو مناسبی ارضا شده باشد. افراد زمانی از عزت‌نفس مطلوب بهره‌مند می‌شوند که بتوانند در سه شرط متمایز احساسات مثبتی را تجربه نمایند. این سه شرط عبارتند از: همبستگی،<sup>۱۵</sup> قدرت<sup>۱۶</sup> و الگوها.<sup>۱۷</sup>



## احساس همبستگی خانواده

خانواده یکی از مهم‌ترین و تاثیرگذارترین عوامل رشد و گسترش عزت‌نفس در کودکان است. خانواده با کمک به رشد خودانگاره مثبت به دور از محدودیت‌های تصور قالبی، گام مهمی در جهت ایجاد عزت‌نفس مطلوب در کودکان برمی‌دارد. شرط لازم برای ارتقای این خودانگاره، اعتقاد به این باور است که کودک ما مهم‌ترین کودک دنیاست و در قدم بعدی بتوان این باور را در وی به وجود آورد و تقویت کرد. (فرگوسن<sup>۱۸</sup> و ملازین<sup>۱۹</sup>، ۱۳۸۲)

هر خانواده فضای ویژه‌ای دارد که از احساسات، نگرش‌ها، راه‌های ارتباط و قوای حاکم بین خانواده به وجود آمده است. احساس همبستگی افراد به چگونگی روابط بین افراد خانواده وابستگی زیادی دارد. حس همبستگی بین تمام افراد خانواده یا گروه، زمانی به وجود می‌آید که کشش‌های متقابل مثبت بین آنها تقویت شود. (خورنی، ۱۳۸۷)

همبستگی احساس پذیرش یا مقبولیت است؛ به ویژه در روابط مهم. همچنین به معنای احساس پذیرفته شدن و مورد احترام قرار گرفتن از سوی دیگران نیز به کار می‌رود. کودکانی که احساسات همبستگی قوی داشته باشند (احساس تعلق داشتن) رابطه راحت و رضایت‌مندی با دیگران برقرار می‌کنند. حال آنکه احساس همبستگی ضعیف در کودکان، منجر به انزوایی و احساس بیگانگی وی خواهد شد. (میرعلی یاری، ۱۳۷۹)

## قدرت

برای برخورداری از عزت‌نفس مطلوب، شخص باید دارای منابع و فرصت‌های تاثیر بر شرایط زندگی خویش باشد. هنگامی که فرد در زندگی از چنین فرصتی برخوردار باشد احساس قدرت خواهد کرد. منابعی که برای به دست آوردن حس قدرت مهم است عبارتند از: دانش، سلامتی، قابلیت جسمانی، مهارت‌ها، توانایی انجام کارهای

دستی، تصمیم‌گیری، منابع مادی، اطلاعات و تجارب. (خورتی، ۱۳۸۷)

این مؤلفه به احساس موفقیت و فصیلت در کارایی اشاره دارد که مهم و ارزشمند به نظر می‌رسد و شامل وقوف بر نیرومندی‌ها و توانایی‌ها است. افرادی که واجد احساس قدرت و شایستگی‌اند، در بیان تصورات و عقاید خود در ارتباط با دیگران بی‌پروا می‌باشند، اما کودکانی که از چنین شایستگی ندارند، خود را ناتوان می‌انگارند؛ آنها رفتارهای خودمغلوبانه دارند و احساس کنفایت شخصی نمی‌کند. (میرعلی یاری، ۱۳۷۹)

### الگوها

برای داشتن عزت‌نفس مطلوب افراد باید نمونه‌ها یا الگوهای انسانی، فلسفی و عملیاتی پیش‌رو داشته باشند تا آنها را برای ایجاد ارزش‌های معادار، هدف‌دار، آرمان‌ها و معیارهای شخصی سرمشق قرار دهد. (خورتی، ۱۳۸۷)

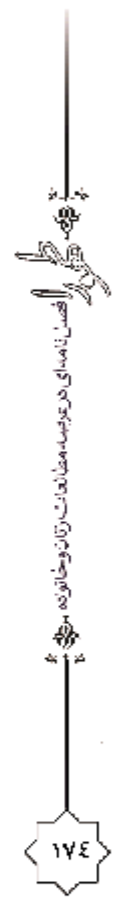
تقلید و الگوگیری را می‌توان در نظریه یادگیری مشاهده‌ای بدورا جستجو کرد. در این نظریه، یادگیری از راه مشاهده، تقلید و الگوبرداری صورت می‌گیرد. (لطف‌آبادی، ۱۳۸۱)

یادگیری مشاهده‌ای فرایندی است که در نتیجه آن یک مشاهده‌گر (کودک، نوجوان یا بزرگسال) یک الگو را (شخص دیگری که رفتارهای خاصی انجام می‌دهد) مشاهده می‌کند و می‌آموزد تا اعمالی را که مشاهده کرده است، انجام دهد. (بیلنگرد، ۱۳۸۸) در این میان انتخاب سرمشق‌هایی که آموزنده عزت‌نفس به افراد باشد، با اهمیت شده و الگویی در به وجود آمدن و تثبیت عزت‌نفس خواهد بود.

دیدگاه‌های روان‌شناختی عزت‌نفس

دیدگاه راجرز

راجرز یکی از بانفوذترین و کارآمدترین روان‌شناسان است که روش او «پدیدارشناسی» و دیدگاهش «انسان‌گرایی» می‌باشد. پدیدارشناسان برخلاف



روانکاوان که بر انگیزه‌های ناخودآگاه تکیه می‌نمودند، به دیدگاه ذهنی فرد درباره آنچه اکنون در حال وقوع است، تأکید می‌کند. در پدیدارشناختی اعتقاد بر این است که اگرچه دنیای واقعی ممکن است موجود باشد، موجودیت آن را نمی‌توان شناخت و تجربه کرد بلکه می‌توان بر اساس ادراکات فرد از این میان موجودیت را تصور و دریافت نمود.

از دیدگاه راجرز، اولین شرط رشد و پرورش خود توجه مثبت نامشروط<sup>۲۰</sup> در دوره شیرخوارگی و کودکی است؛ یعنی شخصیت سالم زمانی شکل می‌گیرد که مادر بدون توجه به چگونگی رفتار کودک به او عشق و محبت نشان دهد. کودکانی که با احساس توجه مثبت نامشروط پرورش می‌یابند در هر شرایطی خود را ارزشمند می‌دانند. به بیان دیگر، نخستین شرط پیدایش شخصیت سالم دریافت توجه مثبت نامشروط در دوره کودکی است. عزت‌نفس سالم زمانی ایجاد می‌شود که مادر بدون توجه به چگونگی رفتار کودک به او عشق و علاقه و محبت نشان دهد و کودک هم این عشق و محبت را با گرایش و شیوه خاصی به یک رشته همجارها و معیارهای درونی شده تبدیل نماید. در چنین شرایطی راجرز عزت نفس را یکی از خصیصه‌های اصلی و عضو مهم شخصیت می‌داند. (شاملو، ۱۳۶۹)

#### دیدگاه کوپر اسمیت

کوپر اسمیت خویشتن‌پنداری را عامل بسیار مهمی در ایجاد رفتار می‌داند و عقیده دارد افرادی که خویشتن‌پنداری مثبت دارند، رفتارشان اجتماع‌پسندتر از افرادی است که خویشتن‌پنداری آنها منفی است.

خویشتن‌پنداری عبارت است از عقیده و پنداری که فرد درباره خود دارد. این عقیده و پندار به تمام جوانب «خود» یعنی، جنبه‌های جسمانی، عقلانی و روانی فرد مربوط می‌شود. تصورات انسان درباره هر کدام از عوامل فوق رفتار معین و مشخصی را به وجود می‌آورد. (فیروزی، ۱۳۸۴)

کویر اسمیت معتقد است خویش‌پنداری بر اثر تعامل بین چهار عامل حاصل می‌شود: پنداره والدین درباره فرد؛ تصور و پندار دوستان و همبازیان در مورد فرد؛ تصور و پندار معلمان در مورد فرد و تصور و پندار فرد درباره خودش.

وی همچنین نفس را ارزش‌یابی فرد درباره خود و قضاوت شخص در مورد ارزش خود می‌داند. وی با بررسی مطالعه تئوری‌های قبلی و تحقیقات انجام شده در این زمینه چهار عامل اصلی را برای رشد عزت‌نفس بیان می‌کند:

۱. میزان احترام، پذیرش و علاقه‌مندی که فرد دریافت می‌کند.
۲. تاریخ، تجارب و موفقیت‌های زندگی و به طور کلی موقعیتی که فرد در محیط دارد.

۳. ارزش و انتظاراتی که فرد بر این مباحث تجارب را مورد تفسیر قرار می‌دهد.
۴. روش پاسخ‌دهی فرد نسبت به نزل شخصیت؛ منظور این است که واقعیت‌ها به مرزله موارد خاصی هستند، آنچه تعیین‌کننده است نگرش فرد نسبت به آن موقعیت است که به عنوان مثال دو فرد در دو موقعیت اضطراب‌زاد و برداشت متفاوت دارند و نحوه قضاوتشان به وضوح متفاوت از افرادی است که عزت‌نفس پایینی دارند. (همان، ۱۳۸۴)

#### دیدگاه مزلو

مزلو واضح‌ترین نظریه را در مورد خودشکوفایی<sup>۲۱</sup> در سال ۱۹۳۴ ارائه کرد. به نظر وی انگیزه آدمی ناشی از نیازهای مشترک و فطری است که در سلسله‌مراتبی از نیرومندترین تا ضعیف‌ترین نیاز قرار می‌گیرد. شرط اولیه دست یافتن به تحقیق خود یا خودشکوفایی که در آخرین طبقه از نیازهای آدمی قرار می‌گیرد، ارضای چهار گروه از نیازهاست که در سطوح پایین‌تر از این سلسله‌مراتب قرار گرفته‌اند و عبارت است از: نیازهای جسمانی یا فیزیولوژیک؛ نیازهای عاطفی؛ نیازهای محبت (و احساس وابستگی) و نیاز به احترام. (شوئتز، ۱۳۷۶)

چهارمین سطح نیازها در این سلسله‌مراتب، نیاز به احترام است. همه افراد جامعه به ارزشیابی ثابت و استوار و به طور معمول عالی از خودشان که احترام به خود یا عزت‌نفس است نیاز دارند. بنابراین، این نیازها را می‌توان در دو مجموعه فرعی طبقه‌بندی نمود. اول اینکه این نیازها همان تمایل به قدرت، موفقیت، کفایت، سیادت، شایستگی، اعتماد و رویارویی با جهان و استقلال و آزادی است و دوم اینکه چیزی در فرد هست که می‌توان آن را تمایل به اعتبار یا حیثیت (احترام دیگران نسبت به خودمان) مقام، شهرت، افتخار و برتری، معروفیت، توجه، اهمیت، حرمت و یا تحسین نامید. ارضای نیاز به عزت‌نفس به احساساتی از قبیل اعتماد به نفس، ارزش، قدرت، لیاقت، کفایت و مفید و مثرثمر بودن در جهان منتهی خواهد شد، ولی بی‌اعتنایی به این نیازها سبب احساساتی مانند حقارت، ضعف، درماندگی و کمرویی می‌شود. (مزلو، ۱۹۷۰)

مزلو انسان‌ها را از این نظر به دو گروه انسان‌های مطمئن یا سالم و انسان‌های نامطمئن یا ناسالم طبقه‌بندی می‌کند. گروه اول اعتماد به نفس دارند و دارای حس برتری و ارزش‌گذاری مثبت نسبت به خود می‌باشند و هیچ‌گونه احساس ضعف و دستپاچگی در آنها وجود ندارد. در صورتی که انسان‌های نامطمئن فاقد احساس ارزش‌گذاری مثبت به خود می‌باشند و نسبت به قابلیت‌ها و جهات کمال خویش احساس بی‌اعتمادی دارند. (خورلی، ۱۳۸۷)

#### دیدگاه ایسیس<sup>۲۴</sup>

در نظریه ایسیس به طور کلی انسان‌ها تا حد زیادی خودشان موجب اختلال‌های روانی‌اند. انسان با استعداد و آمادگی مشخص برای مصطرب شدن مولد می‌شود و تحت تأثیر عوامل فرهنگی و شرطی شدن‌های اجتماعی این آمادگی را تقویت می‌کند.

ایسیس می‌پذیرد که انسان موجودی اجتماعی است و زندگی در اجتماع برای او لازم

است. وی معتقد است که انسان باید در اجتماع مطابق انتظارات خود و دیگران رفتار کند و زیاد خودمدار و خودبین نباشد. از نظر او انسان باید تا حدی از آن خصوصیت که آذر آن را «علاقه اجتماعی» و «ارتباط با هموع» می‌داند، بهره‌مند باشد. در مقابل، معتقد است که پافشاری بر نگرش دیگران نسبت به خود و جلوه دادن آن به صورت نیازی مبرم، حالتی مرضی و مخرب نفس است. به عقیده ایس اینکه دیگران نسبت به ما نظر خوبی داشته باشند، مطلوب است، ولی نباید هستی و وجود خود را در گرو نگرش مثبت دیگران نسبت به خود بدانیم. بلوغ عاطفی و سلامت روانی ایجاد تعامل مطلوب بین اهمیت دادن و اهمیت افراطی دادن به داشتن روابط متقابل از جانب فرد است. (ایس، ۱۹۷۳، به نقل از: شفیع‌آبادی، ۱۳۷۲)

ایس اختلالات روانی و اضطراب را نتیجه فکر غیرمطقی و غیرعقلانی می‌داند. به نظر او افکار و عواطف، کنش‌های متفاوت و جداگانه‌ای نیستند. از این رو، تا زمانی که تفکر غیرعقلانی ادامه دارد، اختلالات عاطفی نیز به قوت خود باقی خواهد بود. از نظر وی افرادی که خود را اسیر و گرفتار افکار غیرمطقی می‌کند، خود را در حالت احساس خشم، مقاومت، خصومت، دفاع، گناه، اضطراب، بی‌ثمیری، سستی، رخوت مفرط، عدم کنترل یا ناشادی قرار می‌دهند.

انسان با اشیا و حوادث خارجی مضطرب و برآشفته نمی‌شود، بلکه دیدگاه و تصویری که او از اشیا دارد موجب نگرانی و اضطرابش می‌گردد. تمام مشکلات عاطفی افراد از تفکر جادویی و موهومی آنها سرچشمه می‌گیرد که از نظر تجربه معتبر نیست. طبق نظر ایس عزت نفس پایین و منفی زاده تفکر خیالی و بی‌معنی فرد است. چنین فردی برخلاف داشتن توانایی‌های مفید و سازنده به دلیل افکار غیرمطقی (مثل منفی‌بافی، احساس بی‌ارزشی، عدم اعتماد به نفس، ناتوانی، نقص و ...) قادر نیست توانایی‌هایش را به کار گیرد. بنابراین برای برطرف کردن این مشکل (عدم عزت نفس) قبل از هر چیز باید فکر و عقیده فرد را در مورد خودش تغییر داد و حالت شکستگی‌اش را در مقابل انتقادات یا تصورات و عقاید در مورد خویش تعدیل کرد.

### مشکلات ناشی از عزت نفس پایین

عزت نفس ضعیف یا خودانگاره ضعیف همراه است. افرادی که عزت نفس پایینی دارند به علت اجتناب از شناخت بیشتر خود، برداشت مبهمی از خود دارند. به عبارت دیگر داشتن عزت نفس پایین می تواند بر توانایی شاد و موفق بودن در زندگی اثر منفی عمیقی بگذارد و بر ماهیت روابط با دیگران و سلامت روانی نفوذی قوی داشته باشد. شخص مبتلا به عزت نفس پایین فردی است که احساس غرور کمی دارد. از این رو، ممکن است به رفتارهای دفاعی روانی تمایل داشته باشد که می توان از این مکانیسم ها به انکار، سرکوبی، فرافکنی و واکنش وارونه اشاره کرد. تصمیم گیری برای این افراد مشکل است؛ زیرا شناخت کمی از خود دارند، نمی دانند در زندگی چه می خواهند و نسبت به انتقادهای دیگران بسیار حساسند. (خورنی، ۱۳۸۷)

### عزت نفس از دیدگاه اسلام

اصل کرامت نفس پایه و محور همه تعلیمات اخلاق اسلامی است و در تعلیمات اسلامی بر هیچ موضوعی این قدر تأکید نشده است. در اسلام به کرامت و عزت نفس، در قالب محترم شمردن نفس بسیار اهمیت داده می شود. واژه عزت نفس در متون اسلامی با اصطلاحات و بیان های گوناگونی آمده است، ولی همه آنها مفهومی واحد را بیان می کند؛ واژه هایی مانند کرامت نفس، احترام نفس، حریت نفس و شرافت نفس که در روایات و احادیث زیادی دیده می شود. (اسلامی نسب، ۱۳۶۳)

### عزت نفس در آیات قرآن

بدون تردید یکی از مهم ترین موضوعات قرآنی انسان و ویژگی های اوست. آن گونه که قرآن انسان، ویژگی های او و کرامت انسانی را توصیف و بر آن تأکید داشته است در هیچ جا چنین در نظر گرفته نشده است. انسان در بین مخلوقات از ویژگی های بسیار متمایزی برخوردار است که به «الحسن الخالقین» خطاب شده است.

در این کتاب شریف، نخست به خلقت انسان و سیر طبیعی آفرینش او اشاره



می‌شود، بعد آفرینش زمین و آسمان بیان می‌گردد: «و لقد خلقنا الانسان من صلصال من حمأ مسنون؛ و همانا ما انسانی را از گل و لای سالخورده تغییر یافته آفریدیم» (حجر: ۲۶). بعد از آنکه در آیات مختلفی به مراحل خلقت انسان می‌پردازد به نتیجه این آفرینش اشاره می‌کند: «لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم؛ ما انسان را در (مقام) احسن تقويم (بیکوترین مراتب صورت وجود) بیافریدیم» (تین: ۴)

از میان مخلوقات گوناگون الهی، این انسان است که دارای ویژگی‌های ممتازی است که مقام خلیفه‌الهی را در میان موجودات از آن خود کرده است. اگرچه در اینجا خلافت الهی برای نخستین انسان یعنی، حضرت آدم (ع) ثابت شده است، ولی محصر در ایشان نبوده و عمومیت دارد و شامل انسان‌های بعد از او نیز می‌شود. هرآن کریم ارزش‌های معالی برای انسان برمی‌شمرد که دلالت بر برتری کرامت‌نفس انسان نسبت به دیگر موجودات دارد. از نگاه قرآن، کرامت انسان از اصول آفرینش در نظر گرفته شده و کرامت در سرشت انسان تبیین شده است. در زیر به نمونه‌هایی از این آیات اشاره می‌شود: «وَكَلَّمَ لُقْمَانَ وَ لِرَسُولِهِ وَ لِلْمُؤْمِنِينَ...؛ عزت برای خداوند و رسول او و برای مؤمنین می‌باشد...» (منافقون: ۸).

در سوره اسراء، آیه هفتاد، تکریم خداوند نسبت به بی‌آدم و برتری آنها بر بسیاری از مخلوقات مطرح می‌شود:

و لقد کرمانا بنی آدم و حملناهم فی الابر و البحر و رزقناهم من الطیبات و فضلناهم علی کثیر من خلقنا تفضیلاً.

فرزندان آدم را گرما می‌داشتیم و آنان را در خشکی و دریا بر نشانیدیم و از چیزهای پاک به ایشان روزی دادیم و بر بسیاری از آفریده‌های خود، آنان را به گونه‌ای برجسته برتری دادیم.

همچنین در سوره فاطر آیه ۳۹ خداوند می‌فرماید: «هو الذی جعلکم خلائف فی الارض؛ خداوند شما انسان‌ها را خلیفه خدا بر روی زمین می‌داند»

و یا در جایی دیگر خداوند می‌فرماید: «ثم جعلناکم خلائف فی الارض؛ انسان را خلیفه و



جانشین خود در روی زمین قرار داده است» (یونس: ۱۴)

«و نفخت فیہ من روحی» (ص: ۷۲). این که خداوند از روح خود در انسان می‌دمد، نشان‌گر شرافت و قداست این مخلوق الهی است و به عبارت دیگر همین روح دمیده شده در آدم او را سزاوار و شایسته تقدیس و تکریم فرشتگان ساخته است.

اِئِمُّ تَرَوُا اِنَّ اللّٰهَ سَخَّرَ لَكُمْ مِمَّا فِی السَّمٰوٰتِ وَ مِمَّا فِی الْاَرْضِ وَ اَسْبَغَ عَلَیْكُمْ نِعْمَةً ظٰلِمَةً وَ بٰطِنَةً.

آبامشلمده نکرده و نیاندیشیدند که به راستی خداوند آنچه را در آسمانها و زمین است برای شما مسخر ساخته و نعمتهای آشکار و پنهان خود را به طور کامل بر شما فروریخت» (لقمان: ۲۰)

قرآن کریم نفس را بزرگ‌ترین سرمایه آدمی یاد می‌کند و هر آنچه در آیات فوق بدان اشاره گردید، همه نشان‌گر کرامت، شرافت و برتری انسان بر سایر موجودات و مخلوقات هستی است.

#### عزت نفس در احادیث و روایات

توجه به کرامت و عزت نفس انسان، به آیات کتاب روشنی‌بخشی چون قرآن ختم نشده است. بزرگان و معصومین (ع) نیز در کلامشان به تکرار از کرامت نفس سخن گفته‌اند. مؤمن اجازه ندارد عزت، کرامت و حرمت نفس خود را جریحه‌دار نموده و خود را ذلیل و خوار کند.

رسول اکرم (ص) فرموده است: «اطلبوا الحاجات بعزة الأنفس فإن بید الله قضاها؛ حاجت‌هایتان را بخرهید و عزت نفس را از دست ندهید» (تهج البلاغه، حکمت ۶۴۲) به این منظور اگر حاجت خودتان را با دوست و رفیقی مطرح می‌کنید تا جایی که شرافت و عزت‌نفس‌تان پایمال نشود، مانعی ندارد.

در توضیح این مطلب شهید مطهری در کتاب فلسفه اخلاق بیان می‌کند:

عزت نفس ممکن است در برخی در حد افراط باشد که حتی اگر نیازی هم

داشته باشند، به احدی نمی‌گویند. (در حالی که) پیغمبر اکرم فرمود: «اطلبوا الخراج؛ حاجتهایان را بخواهید»، ولی، «بعزة النفس؛ لما عزت نفس را از دست ندهید»، آنجا که حاجتهایان را با دوست (و با پدر و مادر) بیان می‌کنید، تا آنجا که شرافت، عزت و کرامت نفستان پایمال نشده است جلو بروید. آنجا که بر کرامت و عزت نفستان خدشه وارد می‌آید، توقف کنید. نیازمندی و نداشتن بهتر است. (شهید مطهری، ۱۳۸۱)

در روایت آمده است:

مُحَمَّدُ بْنُ الْحَسَنِ عَنْ إِبرَاهِيمَ بْنِ إِسْحَاقَ الْأَخْمَرِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ حَمَّادٍ أَنَا نَصَارِيٌّ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سِنَانٍ عَنْ أَبِي فُحَّسٍ الْأَخْمَسِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ إِنَّ اللَّهَ فَرَضَ عَلَيَّ الْمُؤْمِنِ أَمْرَةً كَلَّمَهَا وَنَمَّ يَفْرُضُ إِلَيْهِ أَنْ يَكُونَ ذَلِيلًا أَمَا تَسْمَعُ اللَّهُ تَعَالَى يَقُولُ وَبَلَّغْ الْعِزَّةَ وَرُسْرُبِعِ وَبَلِّغِ الْمُؤْمِنِينَ فَلِلْمُؤْمِنِ يَكُونُ عَزِيزًا وَذَا يَكُونُ ذَلِيلًا قَالَ إِنَّ الْمُؤْمِنِ أَعَزُّ مِنَ النَّجْدِ لِأَنَّ النَّجْدَ يُسْتَقَلُّ مِنْهُ بِأَلْمَعَاوِلِ وَ الْمُؤْمِنِ ذَا يُسْتَقَلُّ مِنْ دِينِهِ بَشِيٍّ.

خداوند همه کارهای مؤمن را به او واگذار کرده جز اینکه به او اجازه نداده است که خود را ذلیل و خوار کند؛ مگر نمی‌بینی خداوند در این باره فرموده: «عزت مخصوص خدا و رسول او و مؤمنان است. سزاوار است مؤمن همیشه عزیز باشد، و ذلیل نباشد.» (تهذیب الاحکام، ج ۶)

حصرت علی (ع) در نهج البلاغه می‌فرماید: «مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ شَهْوَاتُهُ؛ کسی که نفس برای عزت و شرف داشته باشد و احساس شرافت و کرامت برای نفس خود کند، شهوات در نظر وی خوار است.» (نهج البلاغه، حکمت ۴۴۹)

حصرت علی (ع) در وصیت نامه‌ای به فرزند بزرگوارش امام مجتبی (ع) می‌نویسد:

اَكْرِمِ نَفْسَكَ مِنْ كُلِّ دَبْنَةٍ وَإِنْ سَأَلَتْكَ لِي الرِّغَابُ فَإِنَّكَ لَنْ تَعْتَضَّ بِمَاتِبِدُلِّ  
مَنْ نَفْسِكَ عَرَضًا.

خود را از تن دادن به هر کار پستی گزلی دار. اگرچه آن کار تو را به



خواستهایت برساند؛ زیرا در برابر آنچه از شخصیت خود از دست می‌دهی

عوضی دریافت نمی‌داری. (نهج البلاغه، نامه ۳۱)

از امام حسین (ع) روایت بیشتری نسبت به دیگر ائمه (ع) درباره عزت و کرامت نفس نقل شده است. به ویژه در خطابه‌ها و صحیح‌های ایشان در واقعه عاشورا: «لا والله لا اعطیهم بیدی اعطاء الذلیل و لا لفر فرار اعبید؛ نه، به خدا قسم مانند یک انسان ذلیل با آنها بیعت نمی‌کنم و نیز مانند یک برده فرار نمی‌کنم.» (بحار الانوار، ج ۴۴)

امام صادق (ع) در شعری می‌فرماید:

أُذَلِّمُنُ بِأَنْفُسِ الْإِنْفِيسَةِ رَبِّهَا فَلَيْسَ لَهَا فِي الْإِخْلُقِ كُفْلُهُمْ مَنْ

ترجمه: من با نفس خود هیچ موجودی را برابر نمی‌کنم. اگر بخواهی معامله بکسی با نفس خودم، هیچ چیزی را با آن برابر نمی‌کنم جز پروردگارم. در عوض، فقط او را می‌گیرم. (بحار الانوار، ج ۴۷)

## عوامل تحقق عزت نفس از نظر اسلام

### اطاعت خداوند

آیت‌الله جوادی آملی، نخستین مانع عزت نفس را تمرد و طغیان در برابر خدا می‌داند. کسی که خوی سرکش دارد، نمی‌تواند به عزت نفس برسد. تا کسی خود را محتاج خدا نداند و عبد احساس نکند، صلاحیت شرکت در مدرسه تکریم الهی را ندارد و این نخستین مانع است که باید برطرف شود. قرآن کریم نیز در این باره می‌فرماید: «کلا ان الانسان ليطغى ان رآه استغنى؛ اگر انسان خویش را بی‌نیاز ببیند، طغیان می‌کند.» (علق، ۶ و ۷). از آن رو که عزت، مخصوص خداست، پس هر کس خواهان عزت حقیقی است، باید از راه اطاعت و بندگی خدا به آن برسد. اطاعت و بندگی راهی است برای ارتباط با عزیز بی‌همتا. حضرت علی (ع) در این باره فرموده‌اند: «من أطاع الله سبحانه عز و قوی، غرر بالحکم؛ هر که اطاعت خدا کند، عزت یابد و قوی شود.» (غرر الحکم، ح ۳۵۰۰). (دشاد تهرانی، ۱۳۸۵)

در مقابل، نافرمانی خداوند، موجب ذلت انسان در دنیا و آخرت می‌شود. قوم بی‌اسرائیل با وجود نعمت‌های فراوانی که خداوند به آنها ارزانی داشته بود، ناسپاسی کردند و گوساله پرست شدند. خداوند در برابر گناه بزرگ آنها عذاب سختی فرستاد تا غضب پروردگار را ببیند و طعم ذلت را در این دنیا بچشد. خداوند در قرآن می‌فرماید: «خدا داغ ذلت و فقر را بر پیشانی آنها زد» (بقره: ۶۱).

### تقوای الهی

تقوا، پوششی است که انسان را از آلودگی حفظ می‌کند؛ زیرا تقوا به معنای حفظ و نگهداری از هر چیزی است که به انسان ضرر و زیان برساند. پیامبر اکرم (ص) فرمود: «مَنْ أَرَادَ أَنْ يَكُونَ أَحْسَنَ النَّاسِ فَلْيَتَّقِ اللَّهَ؛ هر که می‌خواهد با عزت‌ترین مردمان باشد، تقوای الهی پیشه کند» (وسائل‌الشیعه، ج ۲۷).

تقوا و نگهداری نفس، سرافرازی می‌آورد، راه را به انسان نشان می‌دهد و نیز او را بزرگ و ارجمند و از اسارت آزاد می‌کند. امیرالمومنین (ع) فرموده‌اند: «تقوا، عزت می‌بخشد و تبهکاری، ذلیل می‌کند» (نهج البلاغه، حکمت ۱۳۷).

### گفتار نیک

قرآن کریم عزت را مخصوص خداوند، رسول خدا (ص) و مؤمنان می‌داند و راه رسیدن به آن را چنین تشریح می‌کند: «سخنان پاکیزه به سری او صعود می‌کند و عمل صالح آن را بالا می‌برد» (فاطر: ۱۰).

پاکیزگی سخن، به پاکیزگی محتوای آن است و پاکیزگی محتوای آن به دلیل مفاهیمی است که بر واقعیت‌های عیبی پاک و درخشان دلالت می‌کند و چه واقعیتی بالاتر از ذات پاک خداوند و آیین حق و عدالت او و نیکان و پاکانی که در راه نشر آن گام برمی‌دارند. (تفسیر نمونه، ج ۳)

### گسستن از غیر خدا

به همان اندازه که انسان به خدا تکیه می‌کند و از غیر خدا دوری می‌ورزد، عزت



می‌یابد؛ زیرا عزت، مخصوص خداست. قرآن کریم می‌فرماید: «آیا کسانی که کافران را به جای مؤمنان دوست خرد انتخاب می‌کنند، عزت و آبرو را نزد آنان می‌جویند، با این که همه عزت از آن خداست؟» (نساء: ۱۳۹).

عزت، از علم و قدرت سرچشمه می‌گیرد و کسانی که قدرت و علمشان ناچیز است، نمی‌توانند مشا عزت باشد. لقمان حکیم برای تربیت فرزند خود، او را به انقطاع از دنیا و غیر خدا فرامی‌خواند و چنین می‌گوید: «پسر من... اگر خواهان آنی که همه عزت این جهان را داشته باشی، از آنچه در دست مردم است، قطع طمع کن که پلیمبران فقط به سبب قطع طمعشان به آنچه می‌بینی رسیدند» (دانشاد تهرانی، ۱۳۸۵).

امام علی (ع) نیز فرموده است: «ماندگاری عزت را با میراندن طمع بجوی» (میزان الحکمه، ج ۸)

در روایتی آمده است که گروهی از انصار به پیامبر (ص) عرض کردند:

ای رسول خدا! برای حلجتی نزد شما آمده‌ایم... حاجت ما این است که در پیشگاه پروردگارت، بهشت را برای ما ضمانت کنی. پیامبر (ص) سرش را به زیر افکند، سپس عصابش را چند بار به زمین زد و سرش را بلند کرد و فرمود: «با یک شرط چنین ضمانتی را برای شما می‌کنم از هیچ کس (جز خدا) چیزی را تقاضا نکنید» آنان تعهد دادند در زندگی از احدی تقاضا نکنند، تا آنجا که اگر یکی از آنان در سفر بود و سواره حرکت می‌کرد و تازبانه‌اش به زمین می‌افتاد، خوش نداشته به کسی بگوید تازبانه را به من بده، بلکه خودش پیاده می‌شد و تازبانه‌اش را برمی‌داشت با اگر یکی از آنان در کنار سفره دستش به آب نمی‌رسید، به کسی نمی‌گفت که آب را به من بده، بلکه خودش برمی‌خواست و ظرف آب را برمی‌داشت. (مروج کفای، ج ۴)

در احادیث مختلف، از بین بردن طمع و زندگی در تهایی به عنوان دو عامل تحقق و پایداری عزت ذکر شده است. امام باقر (ع) پایداری عزت را در از بین بردن طمع و امام صادق (ع) تهایی و دوری گزیدن از مردم را باعث پایداری بیشتر عزت ذکر



می‌کند. (همان، ج ۴)

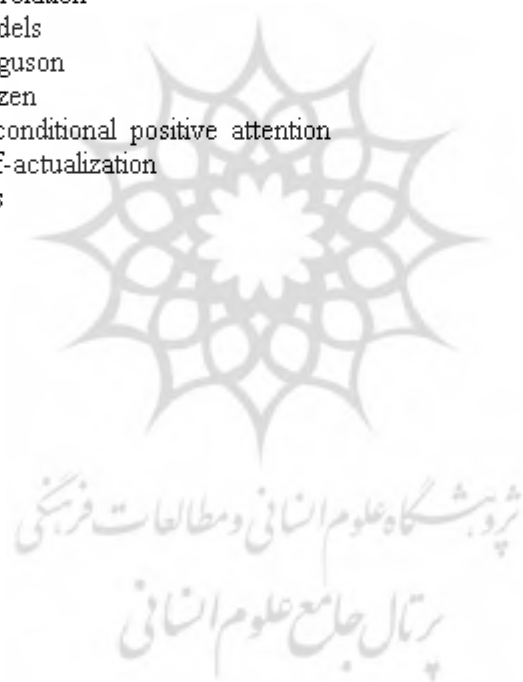
البته این احادیث با بعد اجتماعی اسلام مخالفتی ندارد بلکه منظور دل‌کندن از مردم و نداشتن انتظارات و توقعات نابجا از آنهاست. براساس آنچه بیان شد عزت نفس، انسان را استوار و شکست‌ناپذیر می‌سازد و هیچ چیزی مانند ذلت انسان را به تباهی نمی‌کشاند. ریشه بسیاری از تبهکاری‌ها در خواری نفس است. از این رو، بهترین راه اصلاح فرد و جامعه، عزت‌بخشی و عزت‌آفرینی است. امام صادق (ع) می‌فرماید: «هیچ کس به خوی ناپسند و زشت تکبر مبتلا نمی‌شود، مگر به سبب خواری و ذلتی که در درون خود احساس می‌کند.» (تفسیر نمونه، ج ۱۸)

پیشوایان دین، مردم را به بدگی خدای یکتا و پرهیز از بدگی غیر خدا دعوت کرده‌اند تا در پرتو آن به عزت حقیقی دست یابند؛ زیرا مؤمن در سایه ایمان خویش، خود را از نافرمانی خداوند و اعمال زشت دور نگه می‌دارد و به ذلت تن نمی‌دهد.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

۱. Self-Esteem
۲. self-concept
۳. mastow
۴. Coopersmith
۵. lowrence
۶. rabbson
۷. silverstone
۸. rogers
۹. Shivelson&Buloss
۱۰. Pope
۱۱. William James
۱۲. Sullivan
۱۳. Horney
۱۴. Dianostic and statistical manual of disorders
۱۵. Power
۱۶. Correlation
۱۷. Models
۱۸. Ferguson
۱۹. Mazen
۲۰. Unconditional positive attention
۲۱. Self-actualization
۲۲. Ellis



## فهرست منابع

\* قرآن کریم

\* نهج البلاغه

۱. اسلامی نسب، علی، (۱۳۷۳)، روانشناسی اعتماد به نفس، تهران، انتشارات رشد.
۲. بلاذری، احمد بن یحیی، (۱۴۲۰ق)، الانساب الاشراف، قم، انتشارات دارالفکر.
۳. بیابانگرد، اسماعیل، (۱۳۷۳)، روش‌های هنرآموز عزت نفس در کودکان و نوجوانان، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
۴. ----- (۱۳۸۰)، روش‌های پیشگیری از همت تحصیلی، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
۵. ----- (۱۳۸۸)، روانشناسی نوجوانان، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۶. بیابانی، مرتضی، (۱۳۹۰)، نگاهی به رشد تعلیم و تربیت، «مأمنامه تعلیم و تربیت (کودک و نوجوان)»، ش ۲۱.
۷. حمودزی عروسی، عبدالعلی، (۱۳۸۲)، تفسیر نورالتقلین، ج ۵ تصحیح: سید هاشم رسولی محلاتی، قم، انتشارات حکمت.
۸. خورانی، حواد، (۱۳۸۷)، بررسی رابطه بین عزت نفس و متغیرهای دموگرافیک با سازگاری میان فرهنگی دانشجویان مهاجر عراقی در شهرستان ایوانغرب، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اراک.
۹. دلشاد تهرانی، مصطفی، (۱۳۸۵)، سیری در تربیت اسلامی، تهران، انتشارات دریا.
۱۰. زینی‌وند، علی، (۱۳۸۶)، بررسی رابطه عزت‌نفس و حمایت اجتماعی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان سال دوم دبیرستان شهرستان دره‌شهر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
۱۱. سیف، علی‌اکبر، (۱۳۷۶)، روانشناسی پرورشی، تهران، انتشارات آگه.
۱۲. شاملو، سعید، (۱۳۶۹)، بهداشت روانی، تهران، انتشارات رشد.
۱۳. شفیق‌آبادی، عبدالله، (۱۳۷۲)، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران، انتشارات نشر دانشگاهی.
۱۴. شولتز، دوان، (۱۳۷۶)، نظریه‌های شخصیت، مترجم: یحیی سید محمدی، تهران، انتشارات ارسباران.
۱۵. فرگوسن، شری، مازین، لارنس‌ای، (۱۳۸۲)، عهده‌داری ولدین (برنامه‌های برای کمک به موفقیت تحصیلی فرزندان)، مترجم: نسرین پارسا، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
۱۶. فیروزی، سید، (۱۳۸۶)، بررسی رابطه عزت نفس با پذیرش اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پایه دوم راهنمایی شهرستان اراک، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اراک.
۱۷. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۳۸۸ق)، مروج‌کنفی، ج ۴، تهران، انتشارات دارالکتب الاسلامیه.





۱۸. لارنس پیرین، (۱۳۸۶)، شخصیت: نظریه و پژوهش، مترجمان: محمدجعفر حوادی و پروین کندیورا، تهران، انتشارات آبیژ.
۱۹. لطف آبادی، حسین، (۱۳۸۱)، روانشناسی رشد، ج ۲، تهران، انتشارات سمت.
۲۰. ماسن، پاول هنری و دیگران، (۱۳۷۲)، رشد و شخصیت کودک، مترجم: مهشید یاسایی، تهران، نشر مرکز.
۲۱. مجلسی، محمدبههر، (۱۳۷۲)، بحار الانوار، ج ۷۵، قم، انتشارات اسلامیة.
۲۲. محمدی ری شهری، محمد، (۱۳۸۱)، میزان الحکمه، ج ۸، قم، انتشارات دارالمحدث.
۲۳. مطهری، مرتضی، (۱۳۸۱)، فلسفه اخلاقی، تهران، انتشارات صدرا.
۲۴. مکارم شیرازی، ناصر، (۱۳۷۰)، تفسیر نمونه، ج ۳ و ج ۶، تهران، انتشارات دارالکتب الاسلامیه.
۲۵. مورعلی یاری، میرحسین، (۱۳۷۹)، بررسی رابطه عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر سال سوم ریاضی فیزیک نظام جدید، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد تهران.

### منبع انگلیسی

۲۸. Pope, A. W. et al. (۱۹۸۸). Self-esteem enhancement with children and adolescents. London: pergamon press

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

