

# مفهوم شناسی تطبیقی عزت نفس در قرآن و روان شناسی انسان گرا

روح الله محمدعلی نژاد عمران<sup>۱</sup>، پیمان کمالوند<sup>۲</sup>

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۷/۱۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۱/۲۵

## چکیده

تحقق جامعه سالم، مستلزم برخورداری افراد آن از سلامت روانی و داشتن شخصیتی اثرگذار و ارزشمند است. از این رو، بهره‌مندی از عزت نفس، به‌عنوان اساسی‌ترین نیاز انسان در شکل‌گیری شخصیت مفید، اثرگذار و کارا در همه سطوح زندگی، بی‌گمان اثرات مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت. آنچه که مشاهده می‌شود بخش قابل توجهی از مراجعین به مراکز مشاوره، برای دریافت خدمات در حوزه شخصیتی و بویژه حل تصورات منفی از خود و عدم درک استعدادهای درونی و به تبع آن احساس پوچی، ناتوانی و بی‌ارزشی می‌باشد. انسانی که خود را مفید و ارزشمند بداند و عزت نفس بالایی داشته باشد از سلامتی روانی بالاتری بهره‌مند خواهد بود. در مقابل، شخصی که از خود تصور منفی داشته باشد و عزت نفس او پایین باشد و خود را ناتوان و بی‌ارزش بداند به بسیاری از اختلالات روانی دچار شده و در موقعیت‌های دشوار زندگی تاب مقاومت نخواهد داشت. در راستای بومی‌سازی نظریه‌ها و روش‌های مشاوره در کشور، با توجه به معیارهای فرهنگی - اعتقادی جامعه، پژوهش حاضر برنامه‌ریزی شده و با هدف تطبیق مفهوم عزت نفس در قرآن و روانشناسی انسان‌گرا به منظور استخراج مبانی مشاوره‌ای در جهت حل معضلات روانی - شخصیتی بر پایه آیات قرآن کریم و روایات و به روش تحلیل محتوا به انجام رسیده است. یافته‌های این پژوهش آشکارسازی مؤلفه‌ها، ابعاد و جلوه‌های عزت نفس و ویژگی‌های مفهوم‌شناسانه آن مبتنی بر آموزه‌های قرآن کریم و روانشناسی انسان‌گرا می‌باشد.

**واژگان کلیدی:** قرآن، روانشناسی انسان‌گرا، عزت نفس، ابعاد، مؤلفه‌ها، جلوه‌ها

---

۱. استادیار گروه علوم قرآن و حدیث دانشگاه علامه طباطبائی (نویسنده مسئول)

r\_alinejad\_omran@yahoo.com

۲. دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث دانشگاه کاشان

## مقدمه

«عزتمندی» یکی از اساسی‌ترین رکن‌های تعالی جوامع به‌شمار می‌رود. دستیابی به جامعه متعالی، آشکارا در گرو سلامت شخصیت افراد آن جامعه و برخورداری از روحیه عزتمندی و اثرگذاری است. از این‌رو، برخورداری از عزت نفس، به‌عنوان اساسی‌ترین نیاز انسان در شکل‌گیری شخصیت مفید، اثرگذار و کارا در همه سطوح زندگی، بی‌گمان اثرات مثبتی را در جامعه به دنبال خواهد داشت (گنجی، ۱۳۷۶).

عزت نفس از مشخصه‌های دیرپای روانی-شخصیتی بشری است. گزارش‌های تاریخی و نظریات فیلسوفان و اندیشه‌وران حوزه‌های تعلیم و تربیت در طول هزاران سال گذشته گواه بر این مطلب است که برای انسان هیچ حکم ارزشی مهمتر از داوری وی درباره خودش نبوده است. طی سده گذشته نیز بسیاری از روان‌شناسان این نظریه را پذیرفته و در قالب ویژگی‌ها و صفات عزت نفس، که با وجود آن شخصیت انسان شکل می‌گیرد و انسان را در گام نهادن در مسیر زندگی یاری می‌دهد، به بحث در مورد آن پرداخته‌اند (هرگنهان، ۱۳۹۴).

اساساً انسانی که خود را مفید و ارزشمند بداند و عزت نفس بالایی داشته باشد از سلامتی روانی بالاتری بهره‌مند خواهد بود. در مقابل، شخصی که از خود تصور منفی داشته باشد و عزت نفس او پایین باشد و خود را ناتوان و بی‌ارزش بداند به بسیاری از اختلالات روانی دچار شده و در موقعیت‌های دشوار زندگی تاب مقاومت نخواهد داشت (گنجی، ۱۳۷۶).

در دهه ۱۹۸۰ موضوع عزت نفس از بُعد فرهنگی، جنجالی به پا کرد که نه تنها موجب افزایش تدوین شمار کتاب‌هایی در این خصوص و در زمینه‌های گوناگون شد بلکه سرآغاز مطالعات علمی وسیع‌تری نیز گردید (برانندن، ۱۳۷۵). زیرا از منظر علم روان‌شناسی، داشتن عزت نفس، نیاز اساسی انسان به شمار رفته و مقوله‌ای است که انسان پیوسته برای رسیدن به آن تلاش می‌کند (گنجی، ۱۳۷۶).

از دیگر دلایل اهمیت این موضوع آن است که نیاز به عزت نفس به افراد ویژه‌ای اختصاص ندارد بلکه همه افراد صرف نظر از جنسیت، سن، زمینه فرهنگی، جهت و نوع کاری که در زندگی دارند نیازمند عزت نفس هستند چون عزت نفس بر همه سطوح زندگی انسان اثرگذار است و اگر این نیاز به صورت صحیح ارضاع نشود نیازهای گسترده‌تری نظیر نیاز به خلاقیت، پیشرفت و یا درک استعداد بالقوه محدود می‌ماند.

با توجه به شیوع تعارضات شخصیتی که عمدتاً برخاسته از دیدگاه‌های منفی است که افراد نسبت به خود دارند و با توجه به آنکه مشاوران و روانشناسان همواره درصدد ارائه راهکارهایی برای پیشگیری از ابتلا به تعارضات و در نهایت درمان آن بوده‌اند، لذا به نظر می‌رسد ارائه الگوی مشاوره‌ای مبتنی بر دیدگاه‌های قرآن کریم که به افراد دچار تعارض، کمک کند تا زندگی توأم با آرامش و رشد را تجربه کنند در اینخصوص مؤثر واقع شود.

در قرآن کریم و احادیث اهل بیت (ع) نیز بسیاری از عناوین و مسائل روان‌شناسی مطرح شده است از جمله مباحث مربوط به نفس و مراتب آن و حتی فراتر از روان یعنی مسأله روح و نیز مسائل بهداشت روان به صورت گسترده پرداخته شده است. که در این مورد کتاب قرآن و روان‌شناسی تألیف عثمان نجاتی (ترجمه عباس عرب، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، مشهد، ۱۳۸۱) قابل توجه است. این مقاله در صدد آن است که مفهوم عزت نفس را از دیدگاه روانشناسی انسان‌گرا و قرآن به روش تطبیقی تحلیل و بررسی کند تا ضمن بیان نقاط اشتراک و افتراق این دو دیدگاه زمینه‌ای برای نظریه پردازی در حوزه روانشناسی اسلامی فراهم آورد.

اینکه اساساً عزت نفس از چه نقش و جایگاهی در تعالی و موفقیت فردی و اجتماعی انسان برخوردار است؟ خاستگاه و منشأ پیدایش عزت نفس کدام عامل یا عوامل اصلی هستند؟ انگیزه‌های متعالی و معرفت نفس چه نقشی در ایجاد یا تقویت عزت نفس دارد؟ و اینکه جلوه‌های عزت نفس در ابعاد مختلف زندگی انسان کدام است؟ از جمله مهمترین سؤالات این مقاله است.

مفهوم‌شناسی عزت در قرآن. مفهوم «عزت» از مفاهیم کلیدی قرآنی و حدیث و از بنیادی‌ترین اصول تربیتی اسلام است به گونه‌ای که اسلام اساس تربیت را مبتنی بر عزت می‌داند. عزت نفس تبلوری از نگاه ارزشمند انسان به خود، خدا و جهان هستی و ارتباط بین آنها است. از این رو فرآیند شکل‌گیری عزت نفس آدمی زمانی میسر است که باورها و نگرش‌ها و اعتقادات او بر پایه ایدئولوژی و جهان‌بینی صحیح استوار باشد تا با هدفمند کردن انسان او را به اوج برساند.

اصل واژه «عزت» به معنای شکست‌ناپذیری، سخت و محکمی است و به زمین سخت (عزیز) گویند؛ العزاز: أرض صلبة (ابن منظور، ۱۴۰۸). راغب، عزت را حالتی می‌داند که نمی‌گذارد شخص مغلوب کسی شده و شکست بخورد و «العزیز» کسی است که پیروز شود و شکست نخورد (راغب، ۱۴۱۲: ۵۶۳). به شیء کمیاب و جامع هر چیزی نیز (عزّالشیء) گفته می‌شود (ابن فارس، ۱۴۰۸ - راغب، ۱۴۱۲ - طریحی، ۱۳۷۵). مصطفوی در مورد «عزّ» و مشتقات آن می‌نویسد: «اصل ماده عزّ در مقابل ذلّت و خواری است، در العزّ برتری و چیرگی نسبت به غیر خودش نهفته است و کسی که تفوّق دارد نوعی غلبه و چیرگی و سختی در اوست و این صفات در عالم خارج به ندرت یافت می‌شود» (مصطفوی، ۱۳۶۰). (...فَأَخَذْنَا هُمْ أَخَذَ عَزِيزٌ مُّقْتَدِرٌ، قمر / ۴۲؛ ...إِنَّ رَبَّكَ هُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيزُ، هود / ۶۶؛ ...وَلْيَعْلَمْ اللَّهُ مَنْ يَنْصُرُهُ وَرُسُلَهُ... إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ، حدید / ۲۵؛ إِنَّ الَّذِينَ يُحَادِّثُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ فِي الْأَذَلِّينَ \* كَتَبَ اللَّهُ لَأَغْلِبَنَّ أَنَا وَرُسُلِي إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ، مجادله / ۲۰ و ۲۱؛ وَ لَيَنْصُرَنَّ اللَّهُ مَنْ يَنْصُرُهُ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ، حج / ۷۴ و ۷۵؛ احزاب / ۲۵؛ شوری / ۱۹). همچنین در قرآن کریم عزتمندی خداوند، توأم با کبریایی و عظمت بیان شده است: (هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيْمِنُ الْعَزِيزُ الْجَبَّارُ الْمُتَكَبِّرُ سُبْحَانَ اللَّهِ عَمَّا يُشْرِكُونَ، حشر / ۲۳). عزت حقیقی و کامل در خداوند متعال محقق است (...وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَلَكِنَّ الْمُنَافِقِينَ لَا يَعْلَمُونَ، منافقون / ۸؛ فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا، نساء / ۱۳۹؛ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا، یونس / ۶۵؛ مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا، فاطر / ۱۰ و...). در قرآن کریم ماده عزّ ۱۱۶ مرتبه، واژه العزّه ۱۰ و عزیز ۹۲ مرتبه به کار رفته است که هر کدام به گونه‌ای ارتباطی با شکست‌ناپذیری دارند. این واژه در قرآن کریم به همان

معنای لغوی خود؛ شکست ناپذیر (إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ، بقره/۱۲۹؛ وَ رَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ كَفَرُوا بِغَيْظِهِمْ لَمْ يَنَالُوا خَيْرًا وَ كَفَى اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ الْقِتَالَ وَ كَانَ اللَّهُ قَوِيًّا عَزِيزًا، احزاب/۲۵)، سرفراز و سربلند (أَعَزَّهُ عَلَى الْكَافِرِينَ، مائده/۵۴)، پیروز و غالب (و مَا أَنْتَ عَلَيْنَا بِعَزِيزٍ، هود/۹۱)، زورمند و قادر (أَلَيْسَ اللَّهُ بِعَزِيزٍ ذِي انْتِقَامٍ، زمر/۳۷)، سرکش و سرسخت (أَخَذَتْهُ الْعِزَّةُ بِالْإِثْمِ، بقره/۲۰۶) و نیز به معنای مورد تأیید (فَعَزَّزْنَا بِثَالِثٍ، یس/۱۴) به کار رفته است. بر این اساس و با توجه به اقوال اصحاب لغت و موارد استعمال این واژه در قرآن، عزت به معنای شدت و غیرقابل غلبه بودن و نفوذ ناپذیری و تفوق و برتری است. لذا شخص عزیز به علت شکست ناپذیری‌اش همواره غالب و پیروز و همچنین سرفراز و سربلند است.

**مفهوم‌شناسی نفس در قرآن.** واژه نفس در ادبیات دینی بیشتر به معنای خود و خود آدمی به کار رفته است. کلمه نفس در قرآن حدود ۲۹۵ مرتبه در شکل مفرد و جمع به کار رفته است. حتی خداوند در مورد خودش نیز این واژه را به کار برده است مانند: «كَتَبَ عَلَيَّ نَفْسِهِ الرَّحْمَهُ، انعام/۱۲؛ وَ اصْطَفَعْتُكَ لِنَفْسِي... وَ مَنْ تَوَّابًا لِي بِمَا عَصَيْتَ رَدُّوهُ إِلَىٰ الذُّمِّ لِيْذِي عَذَابٍ مُّهِينٍ، طه/۴۱». همچنین در آیاتی مانند (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ، تحریم/۶؛ وَ لَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ، حشر/۱۹؛ فَمَنْ حَاجَّكَ فِيهِ مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَكَ مِنَ الْعِلْمِ فَقُلْ تَعَالَوْا نَدْعُ أَبْنَاءَنَا وَأَبْنَاءَكُمْ وَنِسَاءَنَا وَنِسَاءَكُمْ وَأَنْفُسَنَا وَأَنْفُسَكُمْ ثُمَّ نَبْتَهِلْ فَنَجْعَلْ لَعْنَتَ اللَّهِ عَلَى الْكَاذِبِينَ، آل عمران/۶۱؛ ...عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ، بقره/۱۸۷؛ وَ نَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا... شمس/۸-۷ و...) نفس به معنای خود آدمی به کار رفته است. بنابراین نفس در بیشتر موارد به معنای خود طبیعی هر جاندار و درباره انسان به معنای همان خود انسان به کار می‌رود.

**مفهوم‌شناسی عزت نفس.** کلمه عزت 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 خویشتن 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 (شجاعی، ۱۳۸۷). در قرآن کریم عزت و کرامت در وجود انسان بر دو نوع است: ۱. کرامت ذاتی: کرامتی است

که در قوس نزول و در جریان تکوین و آفرینش انسان مطرح می‌باشد و مدح آدمی به خاطر داشتن این وصف، در واقع مدح پروردگار کریم است؛ چرا که در نتیجه فعل الهی انسان ذاتاً و فی نفسه بر سایر موجودات ظاهری و باطنی برتری و فضیلت داده شده است. البته این صفت مربوط به مقام انسانیت است و در افراد انسانی به صورت بالقوه وجود دارد.

۲. کرامت اکتسابی: کرامتی است که در قوس صعود و در سیر کمالی انسان از اسفل السافلین نقص و کاستی تا اعلیٰ علیین قرب الهی مطرح می‌باشد و مدح آدمی به صفت کرامت به سبب افعال اختیاری اوست که کرامت بالقوه و استعداد نهفته در وجود خود را فعلیت می‌بخشد و به فضیلت و برتری بر موجودات زمینی و آسمانی نایل می‌گردد. در این مسیر، ره‌توشه نیل به مقام کرامت، تقواست و هر که تقوایش قوی‌تر باشد، به همان میزان از کرامت الهی بیشتری بهره‌مند می‌باشد که «إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ» (اسراء/۷۰). عزت نفس تنها به معنای حس ارزشیابی و سودمندی شخص از خویش نیست بلکه با نگاهی جامع‌تر به مجموعه‌ای از روحيات و صفات و ملکات نفسانی اطلاق می‌گردد که هم از جنبه شخصیتی و به اصطلاح فردی، قلمداد می‌شود و هم از جنبه اجتماعی و ارتباط با محیط انسانی و در نگاهی وسیع‌تر با خداوند دارای ارتباط و اثر عمیق است. چنین شخصیتی در قالب انسان کامل قرار می‌گیرد و در نهایت این ارتباط با مبدأ، مقام قرب الهی نامیده می‌شود. بنابراین عزت نفس مفهومی است که برای هر آنچه ستودنی، ارزشمند و مورد رضایت است به کار می‌رود. همچنین در نگاه قرآن، عزت علاوه بر صفت ایجابی آن یعنی آراسته شدن به ارزش‌ها و اعتلاء به بلندی، وصف سلبی نیز دارد و آن دوری از رذائل و هر آنچه موجب حقارت و پستی انسانیت است می‌باشد (جوادی آملی، ۱۳۶۶). توجه به عزت و اقتدار الهی، مانع بخل‌ورزی آدمی (فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَأَسْمَعُوا وَأَطِيعُوا وَأَنْفِقُوا خَيْرًا لِّأَنْفُسِكُمْ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ \* عَلِيمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ. تغابن/ ۱۶ و ۱۸) و زمینه دوری از متابعت شیطان (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ادْخُلُوا فِي السَّلَامِ كَافَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ \* فَإِنْ زَلَلْتُمْ مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَتْكُمْ الْبَيِّنَاتُ فَاَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ. بقره/ ۲۰۸ و ۲۰۹) می‌شود.

آنگونه که راغب اصفهانی نیز عزت نفس را به معنای اعتلاء و حفظ نفس از رذائل و موجبات فساد نفس می‌داند (قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا\* وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا، شمس/۹ و ۱۰؛ قُلْ إِنَّ الْخَاسِرِينَ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنْفُسَهُمْ...، شوری/۴۵؛ وَمَا أُبْرِيءُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّيَ غَفُورٌ رَحِيمٌ، یوسف/۱۲) که موجب نفوذناپذیری نفس و روح انسان در برابر ناملازمات و عوامل ذلت است و نفس و روح انسان همواره آراسته به صفات نیکو می‌شود و خود را از خواری به دور می‌دارد (وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ، نازعات/۴۰) و در نتیجه ملکه مقاومت در برابر رذائل، و آراسته شدن به فضائل به دست می‌آید (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲).

**مفهوم‌شناسی واژه کرامت.** از جمله مباحثی که قرآن در مورد شخصیت انسان بیان می‌دارد مقام کرامت و فضیلت اوست. کرامت از ریشه کَرَمَ و به معنای شرافت است (فراهیدی، ۱۴۱۰). از نظر راغب، «کرم» مانند آزادی است جز اینکه که حریت به محاسن بزرگ و کوچک گفته می‌شود ولی کرم فقط به محاسن بزرگ اطلاق می‌گردد (راغب، ۱۴۱۲). با سیری در کتب لغت می‌توان چنین گفت که کرامت به معنای دوری از لثامت و پستی و بخشنده بودن صفات نیکو، صفوح، بخشنده، کریم و فاضل بوده و به عبارتی در مورد هر چیز گرانبها و نفیسی که دارای صفات پسندیده و نیکو باشد به کار می‌رود. در قرآن واژه کرامت و مشتقات آن به همان معنای لغویش یعنی به آنچه نیکو و گران‌بها و به دور از صفات ناپسندیده باشد به کار رفته است. کرامت، صفتی است کمالی به معنای نزاهت از پستی و فرومایگی و کریم یعنی روح بزرگوار و منزّه از هر پستی. و انسان از آن جهت کریم است که مورد بزرگداشت و تکریم خاص پروردگار خویش قرار گرفته است. کرامت موهبتی است که از دیدگاه قرآن کریم مخصوص آدمی بوده و سرمنشأ آن روح الهی دمیده شده در کالبد وی می‌باشد که ملائکه‌الله را به سجده بر او وامی‌دارد. (وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا، اسراء/۷۰؛ ما آدمی‌زادگان را گرامی داشتیم و آنها را در خشکی و دریا [بر مرکب‌های راهوار] حمل کردیم و از انواع روزی‌های پاکیزه به آنان بخشیدیم و

آنها را بر بسیاری از موجوداتی که خلق کرده‌ایم، برتری دادیم؛ وَإِنَّ عَلَيْكُمْ لَحَافِظِينَ\* كِرَامًا كَاتِبِينَ، انفطار/۱۱؛ إِنَّهُ لَقَوْلُ رَسُولٍ كَرِيمٍ، حاقه/۴۰؛ إِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ، نمل/۴۰.

**مفهوم‌شناسی عزت نفس در روان‌شناسی.** حرمت خود یا همان عزت نفس از مفاهیمی است که در گستره علم روانشناسی شکل گرفته و با حفظ وحدت و کلیت در این گستره قابل فهم خواهد بود. بنابراین نمی‌توان در گستره دین و مباحث مربوط به آن، برابر نهادۀ حرمت خود را جست زیرا در آیات و روایات و کتاب‌های اخلاقی، مفهومی با این ویژگی به‌طور کامل وجود ندارد اما از آنجا که عزت نفس دارای مؤلفه‌های درهم‌تنیده شده است، لذا بررسی خاستگاه، مؤلفه‌ها و ابعاد عزت نفس در قرآن و روایات به‌طور کامل امکان‌پذیر است (شجاعی، ۱۳۸۷). برای انسان هیچ حکمی با ارزش‌تر و برتر از داوری در مورد نفس خویش نیست و ارزشیابی شخص از خویشتن و عزت نفس او قطعی‌ترین عامل در روند رشد روانی و جسمانی انسان است (براندن، ۱۳۷۱). در روانشناسی این ارزشیابی تماماً به شیوه قضاوت آگاهانه و صریح شفاهی یا کتبی یا برشمردن صفات و توصیف حالات نیست بلکه به صورت احساس می‌باشد. احساسی که جداکردن و شناسایی آن مشکل است زیرا پیوسته توسط انسان تجربه می‌شود و جدای از هر انسان دیگر می‌باشد و در هر واکنش احساساتی دخیل است (براندن، ۱۳۷۱). با توجه به این موضوع تعاریف گوناگونی برای عزت نفس در علم روانشناسی وجود دارد که به بیان برخی از آنها پرداخته خواهد شد. عزت نفس در روانشناسی عبارت است از درجه تصویب تأثیر و ارزشمندی که شخص نسبت به خویشتن احساس می‌کند (مازلو، ۱۹۷۰). و یا اینکه عزت نفس به عنوان یک سازه کلی نشان‌دهنده ارزیابی فرد از خود او که انسانی شایسته و باارزش است، می‌باشد (روزنبرگ، ۱۹۶۵). منظور از اصطلاح عزت نفس، عمدتاً ارزشیابی ذهنی مبتنی بر با ارزش بودن و یا بی ارزش بودن شخص نسبت به خود است. بنابراین عزت نفس قسمت ارزشیابانه خودپنداری است زیرا خودپنداری اصطلاحی است که دامنه وسیع‌تری داشته و شامل باورهایی در مورد جنبه‌های نسبتاً خاص خویشتن به علاوه همه ارزشیابی‌هایی همچون پذیرش خود و عزت نفس است (روزنبرگ، ۱۹۶۵). در تعاریف دیگر روانشناسان عزت نفس را عبارت از احساس ارزشمند بودن می‌دانند که این حس از



مجموع افکار، احساس‌ها، عواطف و تجربیات انسان در طول زندگی ناشی می‌شود (علیپور، ۱۳۷۵). مازلو در تعریفی دیگر، عزت نفس را در سلسله مراتب نیازهای انسان بعد از عشق و تعلق، قرار می‌دهد و عزت نفس را هسته مرکزی ساختار روان شناختی افراد می‌داند که آنها را در برابر اضطراب محافظت نموده و آسایش خاطرشان را فراهم می‌کند (مازلو، ۱۳۶۷). از نظر هارتر، نیز عزت نفس مؤلفه سنجشی خودپنداره محسوب می‌شود که تاکنون به‌ندرت تعریف دقیقی از آن ارائه شده است (هارتر، ۱۹۸۱). در این میان شاید معروف‌ترین تعریف برای عزت نفس، فرمول جیمز عبارت از موفقیت/آرزوها = عزت نفس باشد (کیانی، ۱۳۹۵). در این مفهوم، عزت نفس استوار بر عاطفه به صورت نسبت دستاوردها بر توانایی‌های بالقوه فرد، از کارایی زیادی برخوردار است (امامی، فاتحی زاده، ۱۳۷۹). اما در مطالعات عزت نفس غالباً به کوپر اسمیت (۱۹۷۶) استناد می‌شود. در مفهوم‌سازی او عزت نفس نوعی ارزیابی است که فرد در خصوص خود انجام می‌دهد و معمولاً آن را حفظ می‌کند. این امر بیانگر نوعی نگرش تأیید یا عدم تأیید است و حدی است که شخص اعتقاد به توانایی، اهمیت موفقیت و ارزش خویش دارد (براندن، ۱۳۷۵). باتوجه به تعاریف گوناگونی که از عزت نفس شده است در تعریفی نسبتاً جامع می‌توان گفت عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن که از مجموع افکار، عواطف، احساس‌ها و تجربیات انسان در طول زندگی حاصل می‌شود. به بیان دیگر؛ تصورات، ارزیابی و تجربه‌ای که انسان از خویشتن دارد باعث می‌شود نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمند بودن یا برعکس احساس ناخوشایند بی‌کفایتی داشته باشد (اتکینسون، ۱۳۸۷).

**منشأ و خاستگاه عزت نفس در روانشناسی و قرآن.** روانشناسان انسان‌گرا، منشأ عزت نفس را ارزشیابی و تأیید اجتماعی می‌دانند و هرآنچه را که شخص تجربه کند و باعث پیشرفت و ترقی او گردد کمال‌آفرین می‌دانند و هر موفقیتی در شخص شکوفا شود را عزت به‌شمار می‌آورند (مازلو، ۱۳۷۱- راجرز، ۱۹۷۰). و این در حالی است که قرآن، رشد مادی انسان را در کنار رشد روحی و روانی او که سعادت اخروی انسان را به همراه دارد مایه کمال و عزت نفس انسان به‌شمار می‌آورد. امام محمدباقر(ع) در بیان آیه ۷۰ سوره اسراء فرمودند:

«ان الله لا یکرّم روح کافر و لکن یرکّم ارواح المؤمنین و انما کرامۃ النفس و الدم بالروح؛ همانا خداوند روح کافر را گرامی نمی‌دارد، ولی ارواح مؤمنان را گرامی می‌دارد و کرامت نفس و خون فقط به روح است» (تفسیر قمی، ج ۲، ص ۲۲). همان طور که پیش‌تر بیان شد، منشأ کرامت انسان، نفخه روح الهی در کالبد اوست؛ اما با عنایت به این روایت، معلوم می‌شود کسی می‌تواند کرامت بالقوه و ودیعه نهان در وجودش را به فعلیت برساند که از نور ایمان بهره‌مند باشد. و این چنین است که نفس و خون او نیز از کرامت برخوردار می‌گردد. در واقع بر اساس دیدگاه قرآن، عوامل مادی به تنهایی نمی‌تواند مایه کمال انسان محسوب شود (جوادی آملی، ۱۳۷۲). کرامت در وجود انسان بر دو نوع است: ۱. کرامت ذاتی: کرامتی است که در قوس نزول و در جریان تکوین و آفرینش انسان مطرح می‌باشد و مدح آدمی به خاطر داشتن این وصف، در واقع مدح پروردگار کریم است؛ چرا که در نتیجه فعل الهی انسان ذاتاً و فی نفسه بر سایر موجودات ظاهری و باطنی برتری و فضیلت داده شده است. البته این صفت مربوط به مقام انسانیت است و در افراد انسانی به صورت بالقوه وجود دارد ۲. کرامت اکتسابی: کرامتی است که در قوس صعود و در سیر کمالی انسان از اسفل السافلین نقص و کاستی تا اعلیٰ علیین قرب الهی مطرح می‌باشد و مدح آدمی به صفت کرامت به سبب افعال اختیاری اوست که کرامت بالقوه و استعداد نهفته در وجود خود را فعلیت می‌بخشد و به فضیلت و برتری بر موجودات زمینی و آسمانی نایل می‌گردد. در این مسیر، ره‌توشه نیل به مقام کرامت، تقواست و هر که تقوایش قوی‌تر باشد، به همان میزان از کرامت الهی بیشتری بهره‌مند می‌باشد که «ان اکرمکم عند الله اتقیکم» (جوادی آملی، ۱۳۶۶). نیز با توجه به آیات قرآن، اساس تقوا را ایمان، عمل صالح و معرفت تشکیل می‌دهد که می‌توان آنها را عوامل کرامت به شمار آورد و موانع کرامت را می‌توان شرک، نفاق، اعمال سیئه و جهالت به حساب آورد. پذیرش امانت الهی، یعنی ولایت مطلق خداوند توسط انسان و سپس عهده‌دار شدن مقام خلافت الهی که همان امامت و هدایتگری مردم است، حکایت دیگری است از کرامت ذاتی و بالقوه در وجود آدمی که می‌تواند تحت تربیت ربوبی هادیان طریق (انبیاء و اولیای الهی) در راه تکامل و عروج به مدارج کمال و جمال مطلق، آن را به فعلیت برساند. در روان‌شناسی وجودگرا، انسان از

این جهت که انسان است و وجود دارد می‌تواند دارای استقلال باشد و این بودن، نوعی تجربه بی‌واسطه از خودمان و دنیایی است که ما را احاطه کرده است. روانشناسان وجودگرا قائل به وجود استقلالی محض برای انسان بوده و انسان را یگانه هستی و خالق تمام ارزش‌های واقعی این جهان و حاکم بر شئون هستی و سایر موجودات می‌دانند. این دیدگاه، فرونگری و خودمحوری و خودخواهی انسان را افزایش داده و صفات ناپسند فراوانی را در او پرورش می‌دهد و آنها را ارزشمند می‌نماید (دارابی، ۱۳۸۴). در حالی که اسلام محور اصلی را خالق هستی می‌داند و اگرچه انسان دارای جایگاه ممتاز کرامت و برخوردار از جانشینی حضرت حق است اما در این هستی‌شناسی، انسان موجودی غیرمسئول در برابر خدا نیست که تنها به خود بیاندیشد و هرچه را که منطبق بر منافع خود تشخیص داده به جا آورد. در قرآن کریم، انسان از آن جهت که منتسب به وجود خداست «وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي، حجر/۲۹» دارای ارزش است و ارزش انسان به روح اوست نه جسم (إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِنْ طِينٍ. فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ، ص/۷۱-۷۲). در نتیجه اصالت با روح است نه جنبه بدنی و جسمی انسان، زیرا سایر مخلوقات از لحاظ جسمی و تطورات دیگر با انسان مشترک هستند (جوادی آملی، ۱۳۶۶: ۹۹). روح انسان از آنجا که وجودی از خداست از همان ابتدای خلقت دارای ارزش و اعتبار است و بر انسان لازم است این ارزش را حفظ نموده و افزایش دهد. پس این عزت از ناحیه خدا به دست می‌آید چراکه عزت از آن اوست «إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا، نساء/۱۳۹» و هر کس خواهان عزت واقعی است باید از خداوند طلب نماید «مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ، فاطر/۱۰» و چنین عزتی همواره در حال رشد فزاینده است و سیر صعودی انسان را به دنبال دارد. ضمن اینکه این عزت که انسان از ناحیه وجود خدا دریافت می‌کند بر اساس استحقاق انسان نبوده است زیرا هیچ کس را بر خدا حقی نیست بلکه فضل و کرم الهی بر انسان‌ها افاضه شده و ارزش و کرامت را به دست آورده است. در حدیثی پیامبر (ص) فرمودند: "ان ربکم یقول کل یوم: انا العزیز، فمن اراد عز الدارین فلیطع العزیز!" پروردگار شما همه روز می‌گوید: منم عزیز؛ و هر کس عزت دو جهان خواهد باید اطاعت عزیز کند (تفسیر نورالثقلین، ج ۴،

ص ۳۵۲). بنابراین در جهت حفظ و ارتقای این کرامت باید کوشش کند و این هدف در گرو ایمان و عمل صالح و تلاش انسان صورت می‌گیرد. پس انسان‌ها برحسب ایمان و عمل صالح دارای مراتب وجودی‌اند و ارزش هر یک در نزد خدا متفاوت است. زیرا میزان عزت نفس آن‌ها متفاوت است اما از این جهت که همه آفریده خدا هستند و از یک نفس واحد شکل یافته‌اند (یا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ، نساء/۱) و دارای حیات و وجود هستند و نزد خدا برابرند و تنها معیار فضیلت ایشان عزت، تقوا و فرمانبرداری آنهاست نه اصل و نسب، زبان، قومیت و موقعیت و تمام این موارد تنها برای شناخت ظاهری همدیگر هست (یا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ، حجرات/۱۳). زیرا همه در اعضاء و جوارح با هم برابرند (و هو الذی أنشأکم من نفسٍ واحده...، انعام/۹۸؛ مائده/۴۵). بنابراین خاستگاه عزت نفس انسان از نظر قرآن، خداوند و میزان رضایت اوست. در نتیجه تمام ساختار اخلاق، شخصیت، بینش، اعمال، اعتقادات و به‌طور کلی اسلوب زندگی انسان به منظور حفظ و افزایش عزت نفس باید در جهت اطاعت از اوامر و پرهیز از نواهی الهی و میزان رضایتمندی خداوند باشد و همچنین برخوردار از مواهب دنیا و اموال و ثروت و موقعیت‌های اجتماعی و به تبع آن، احساس ارزشمندی و لذت از وضع موجود انسان، از دیدگاه قرآن معیار اصلی کرامت و ارزش محسوب نمی‌شود. زیرا دنیا و متعلقات آن از قبیل مال و فرزند و موقعیت، تنها برای آزمایش الهی است: (اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ فِيهَا مَتَاعٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ فَتَرَاهُ مُمْضِرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ، حدید/۲۰؛ كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أَجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ، آل عمران/۱۸۵) لذا اگر انسان زندگی و متاع دنیا را اساس عزت و کرامت قرار دهد این زندگی فناپذیر بوده و دوام ندارد و در واقع عزت به‌دست آمده از طریق مال و قدرت و شهوات، بر باد است و تنها معیار کرامت و عزت نفس، تقواست «إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَّكُمْ، حجرات/۱۳».

تأثیر معرفت نفس بر ایجاد عزت نفس. در روانشناسی، به موضوع خود و شناخت نفس در ایجاد عزت نفس تأکید شده است و روانشناسان اساس عزت نفس را شناخت خود نامیده‌اند زیرا هر آنچه انسان خود را بیشتر به شناخت متعهد بداند به همان اندازه ضمیر هوشیار او آگاه و بیدار می‌شود و به سوی سودمندی (عزت نفس) در شناخت سوق داده می‌شود و متقابلاً هر آنچه انسان در بیدار و هوشیار ساختن هدف تنظیم‌کننده عمل خود آگاهی، دچار شکست شود و یا از آن امتناع نماید به همان میزان از کوشش ذهن و مسئولیت استدلال به دور می‌ماند که نتیجه آن عدم سودمندی نیروی شناخت است (براندن، ۱۳۷۱). در آیات قرآن و روایات اسلامی شناخت نفس آغاز معرفت و بینش انسان است. (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَآفَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوتَ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ \* فَإِنْ زَلَلْتُمْ مِنْ بَعْدِ مَا جَاءَتْكُمْ الْبَيِّنَاتُ فَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ، بقره/ ۲۰۸ و ۲۰۹) حتی خداشناسی نیز در گرو شناخت نفس است «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» (مجلسی، بی‌تا) و این شناخت، انسان را در مسیر هدایت قرار می‌دهد. به طوری که هر کسی نفس خود را شناخت خود را از گمراهی حفظ می‌کند. انسان عزیز و کریم دارای نفس متعالی و به اصطلاح برخوردار از خود واقعی است. قرآن کریم، نفس انسان را سفارش به سخن نیک می‌کند (أُولَئِكَ الَّذِينَ يَعْلَمُ اللَّهُ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ وَعِظْهُمْ وَقُلْ لَهُمْ فِي أَنْفُسِهِمْ قَوْلًا بَلِيغًا، نساء/ ۶۳) و هر گناهی را از نفس خود انسان می‌داند (مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ، نساء/ ۷۹) و نفس انسان را مورد آزمایش قرار می‌دهد و بازگشت او را به سوی خدا می‌داند (يونس/ ۳۰) و هر کس به میزان تلاش و سعی خود جزا می‌بیند (إِنَّ السَّاعَةَ آتِيَةٌ أَكَادُ أُخْفِيهَا لِتُجْزَىٰ كُلُّ نَفْسٍ بِمَا تَسْعَىٰ، طه/ ۱۵) و شناخت یکدیگر را مبین مراتب کرامت انسان‌ها دانسته است (حجرات/ ۱۳). این آیات نشان از اهمیت خود و نفس انسان و شناخت آن است. از دیدگاه قرآن، مفهوم خود، در ایجاد عزت نفس با توجه به نگرش‌هایی شکل می‌گیرد که از جمله آنها می‌توان به مواردی از این دست اشاره نمود که: ۱- زندگی از دنیا به آخرت استمرار دارد و خداوند نیز در این زمینه به برخی از اولیاء خود از جمله عَزِيزٌ و ابراهیم اطمینان داده است «... وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَىٰ...» بقره/ ۲۵۹ و ۲۶۰. البته شناخت این نکته که مرگ پایان

زندگی نیست کفایت نمی کند بلکه افراد باید در سه بعد شناخت و عواطف و رفتار به این نگرش برسند (کاویانی، ۱۳۸۸). ۲- متاع زندگی دنیا نسبت به آخرت اندک است (یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا مَا لَكُمْ إِذَا قِيلَ لَكُمْ أَنْفِرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَنْتُمْ أَرَضَيْتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ، توبه/۳۸). ۳- دنیا از نظر زمانی کوتاه و غیرقابل مقایسه با آخرت است و آخرت همیشگی است اما دنیا فانی است (ما عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ، نحل/۹۶). ۴- دنیا مادی است و محدودیت دارد و از آنجا که اصالت انسان با روح است لذا دنیای مادی برای او مرحله اول و پایین محسوب می شود و به تعبیر قرآن، دستمایه بازی و متاع غرور و گمراهی است. (كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ رُزِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ، آل عمران/۱۸۵)؛ اعلموا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَ لَهْوٌ وَ زِينَةٌ وَ تَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَ تَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَ الْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيحُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَ مَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَ رِضْوَانٌ وَ مَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ، حدید/۲۰). لکن براساس نگرش قرآن باید به زندگی خوش بین و امیدوار بود و دیگر جایی برای بدبینی فرد مسلمان بجهت برخی مشکلات نسبت به زندگی وجود ندارد. چراکه ۵- در بینش الهی هر چیزی دقیق محاسبه شده و به کسی ظلم نخواهد شد (نساء/۴۹) و هر کار خوبی ده برابر پاداش دارد (مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا وَمَنْ جَاءَ بِالسَّيِّئَةِ فَلَا يُجْزَى إِلَّا مِثْلَهَا وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ، انعام/۱۶۰). در این نوع نگرش ها نوعی مثبت نگری واقع بینانه حاکم است و اطمینان خاطر حاصل می شود که زندگی دنیا مزرعه آخرت است و این زندگی به تبع کل هستی هدفمند است. بدین معنا که هر فردی الزاماً یک مطلوب نهایی دارد و کارهایی که انجام می دهد برای دستیابی به آن خواهد بود (مصباح یزدی، ۱۳۷۶). ۶- قرآن هدف خلقت را عبادت خداوند می داند (وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ، ذاریات/۵۶) و بر این نکته تأکید می کند که انسان بیهوده آفریده نشده (مؤمنون/۱۱۵) و این کلام اهل تفکر است (إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَ اخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ، آل عمران/۱۹۰). بنابراین از منظر قرآن تأثیر معرفت نفس در ایجاد عزت نفس مبتنی به نگرش هایی همچون استمرار زندگی از دنیا

به آخرت، امیدواری و خوشبینی نسبت به زندگی و هدفمندی زندگی به تبع کل هستی است. چنین انسانی با چنین نگرش و بینش‌هایی اساس شخصیت خود را تشکیل و رشد می‌دهد. چنین انسانی خود را ماورای عالم مادی و طبیعی می‌بیند و در نتیجه منزل واقعی خود را نزد خالق خود می‌داند «أَنْتُمْ إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ، بقره/۲۰۳». او هرگز خود را بی هدف و بی ارزش نمی‌بیند بلکه متعالی و هدفمند می‌داند و استوار است. برخلاف دیدگاه روانشناسی غربی، که این معیارها تا حدود زیادی مورد توجه نبوده و تمام محور خود را منحصر بر انسان و وجود متفرد او می‌دانند.

**نقش انگیزه‌های متعالی در ایجاد عزت نفس.** روان‌شناسان در بیان مباحث عزت نفس به خودشکوفایی و نقش انگیزه‌های متعالی در ایجاد عزت نفس اشاره داشته‌اند. راجرز و مازلو، به فطری بودن تمایل خودشکوفایی در انسان عقیده دارند (مازلو، ۱۹۷۲- راجرز، ۱۹۷۰). و آدلر آلپورت و فرام، به غیر فطری بودن و درونی بودن این استعداد اشاره کرده‌اند (اسمیت، ۱۹۶۷). از نکات مثبت دیدگاه روانشناسان بخصوص انسان‌گراها می‌توان به نظر آنها درباره شخصیت افراد خودشکوفا و دارای عزت نفس بالا اشاره نمود: اینکه افراد خودشکوفا رابطه خوب و گرمی با اجتماع دارند، در مقابل فرهنگ‌های ناسالم مقاومت نشان می‌دهند، با بی‌عدالتی و نابسامانی مخالف‌اند، احساس همدردی و عطوفت عمیق با سایر انسان‌ها دارند که این موارد تا حدودی نیز با موازین قرآن ارتباط دارد (دارابی، ۱۳۸۴). یکی دیگر از این مشترکات، اهمیت آنها به خودشناسی و اهمیت به خود و شناخت نفس در داشتن عزت نفس بالاست. زیرا عزت نفس، بخشی از یک سازه وسیع به معنی رشد حس خود است (امامی فاتحی‌زاده، ۱۳۷۹). و هرآنچه انسان بیشتر خود را به شناخت متعهد بداند به همان اندازه وظیفه اصلی ضمیر هشیار او آگاه و بیدار می‌شود. نکته دیگر آنکه؛ بعضی از این نظریه پردازان اعتقاد به اراده و اختیار انسان در بالا بردن عزت نفس دارند. برانندن در این زمینه بر این عقیده است که عزت نفس به انتخاب ارادی انسان‌ها مربوط می‌شود و منبع آن نمی‌تواند تنها از خانواده، نژاد، رنگ پوست و یا توفیق اجداد انسان باشد چراکه این عوامل منشأ عزت نفس کاذب‌اند (برانندن، ۱۳۷۵). در قرآن انگیزه‌های متعالی انسانی به عنوان عامل اصلی تحرک و افزایش عزت نفس، نوعی مسابقه

و رقابت در انجام کارهای خیر دانسته شده است (فَاسْتَمْسِكْ بِالْأَيْدِي أَوْحَىٰ إِلَيْكَ إِنَّكَ عَلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ وَإِنَّهُ لَدِكُّ لَكَ وَ لِقَوْمِكَ وَ سَوْفَ تُسْأَلُونَ؛ آنچه را بر تو وحی شده محکم بگیر که تو بر صراط مستقیمی، و این مایه یادآوری (و عزت) تو و قوم تو است و به زودی سؤال خواهید شد، زخرف / ۴۳-۴۴؛ وَ لِكُلِّ وَجْهٌ هُوَ مُوَلِّئُهَا فَاسْتَبِقُوا الْخَيْرَاتِ أَيْنَ مَا تَكُونُوا يَأْتِ بِكُمْ اللَّهُ جَمِيعًا إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ، بقره/۱۴۸). این رقابت در امور فردی و اجتماعی مطلوب است همه چیز در زندگی انسان‌ها امتحان است و این دنیا برای ماندن نیست بلکه کشتزاری است که برداشت محصول اصلی آن در دنیای دیگر است و قطعاً انسان را به اموری مثل ترس، گرسنگی و از دست دادن جان و مال و محصولات می‌آزماید (وَلِكَبَلُوكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ، بقره/۱۵۵). هیچکس بار دیگری را به دوش نمی‌کشد (قُلْ أَعْيَبَ اللَّهُ رِبًّا وَهُوَ رَبُّ كُلِّ شَيْءٍ وَلَا تَكْسِبُ كُلُّ نَفْسٍ إِلَّا عَلَيْهَا وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ ثُمَّ إِلَىٰ رَبِّكُمْ مَرْجِعُكُمْ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ فِيهِ تَخْتَلِفُونَ، انعام/۱۶۴). پس دریافت نعمت و برخوردار شدن از ثمرات و ثروت و مال و فرزندان و موقعیت اجتماعی، معیار کرامت و عزت محسوب نمی‌شود بلکه اینها در راستای امتحان و آزمایش الهی در جهت رشد استعدادها و شکوفایی آن به منظور کسب عزت و کرامت الهی است. بنابر این، قرآن با جامعیت و نگرشی تام، تمام ابعاد وجودی و تربیتی و معرفتی انسان را در نظر گرفته و با نگاه جامع خود سعی در به کمال رساندن انسان و قراردادن او در مسیر صحیح زندگی دارد. و مانند مکاتب محدود روانشناسی و انسان‌شناسی، تنها به یک بُعد از ابعاد وجودی و تربیتی انسان نظر نمی‌افکند که منجر به پرورش موجودی تک‌بعدی با نگرش محدود و خاص شود. چنین نگرشی به خصوص در روانشناسان انسان‌گرا در مورد ابعاد عزت نفس نمایان است.

**بررسی برخی از مؤلفه‌های عزت نفس در روان‌شناسی و قرآن.** عزت نفس، دارای منابع و مؤلفه‌هایی است که هر کس به هر میزان از این مؤلفه‌ها برخوردار باشد در اعمال روزانه او نمایان می‌شود و درجه عزت نفس او را نمایان می‌سازد که در ذیل به برخی از این مؤلفه‌ها از منظر روانشناسی و قرآن اشاره خواهد شد؛



الف. مؤلفه‌های عزت نفس در روان شناسی: روان‌شناسان، برای ایجاد و یا افزایش عزت نفس مواردی را به عنوان مؤلفه‌های ایجادکننده عزت نفس در انسان برمی‌شمارند؛ ۱- قدرت: وقتی فرد احساس قدرت کند می‌تواند روی سایرین اثر گذارد و کارهایش را خوب انجام دهد و عزت نفس او بالا برود (سیدنی، ۱۳۸۷). ۲- مهم بودن: وقتی شخص متوجه می‌شود که اهمیت دارد و در زندگی برای دیگران مهم است عزت نفس او بالا می‌رود (راجرز، ۱۹۷۰). ۳- پابندی به آداب و قوانین اجتماعی و اخلاقی (راجرز، ۱۹۷۰). ۴- موفقیت: هرچه شخص در انجام امور موفق باشد عزت نفس بالایی در او شکل می‌گیرد (شاملو، ۱۳۸۰، ص ۸۸). ۵- واکنش و ارزیابی دیگران (آینه خودنما): فرد برای دیدن خود به واکنش‌های دیگران به‌خصوص والدین توجه نموده و تصویر خود را در آن واکنش‌های جدید می‌سازد که مقدار عزت نفس او مشخص می‌شود (هارتر، ۱۹۸۱). ۶- ادراک خویشتن: نقش خود فرد در شکل‌گیری عزت نفس و قضاوت درباره خویشتن خویش بسیار مهم است (وین تین، ۱۳۹۲). چراکه عزت نفس، از این ادراک که رفتار شخص، مناسب، اخلاقی و با ارزش است ناشی می‌شود. ۷- مقایسه اجتماعی: یعنی استفاده از دیگران به عنوان معیار قضاوت برای خودسنجی که با استانداردهای مربوطه می‌باشد. رفتاری که به این استانداردها نزدیک باشد، رضایت بخش بوده و عزت نفس بالا می‌رود، و رفتاری که به این استانداردها نزدیک نباشد، رضایت بخش نبوده و به ذلت منتهی می‌شود (مازلو، ۱۹۷۰) زیرا ناهماهنگی بین خود واقعی و ایده آل منجر به مشکلات عزت نفس می‌شود (پوپ، ۱۹۸۹). ۸- ایفای نقش: عزت نفس از موفقیت در آنچه که در موقعیت‌های اجتماعی - فرهنگی با ارزش دانسته می‌شود ناشی می‌گردد. در واقع ایفای نقش مناسب در اجتماع موجب می‌شود، فرد احساس کند که فرد با ارزشی در جامعه است (امامی، فاتحی‌زاده، ۱۳۷۹). ۹- رعایت امور اخلاقی: عزت نفس یک ارزشیابی اخلاقی است و اخلاق فقط به آنچه در اختیار انسان است راجع می‌شود، یعنی به اموری که فرد در آنها آزادی انتخاب دارد. چراکه تنها احساس حرمت نفس، معتبر است و تنها معیار ارزشمند فضیلت، یعنی قوه عقل اصیل تحریف نشده است (براندن، ۱۳۷۱). ۱۰- امنیت: احساس راحتی و ایمنی، پایه‌ای است که ساختار مؤلفه‌های دیگر بر آن اساس پایه ریزی

می‌گردد. آنگونه که کودک احساس ناامنی و خطر نماید، در جذب مؤلفه‌های دیگر عزت نفس با مشکل مواجه خواهد شد (یاری، ۱۳۷۹). ۱۱- پیوندجویی: احساس پذیرش با مقبولیت، به‌ویژه در روابطی که مهم قلمداد می‌شوند و همچنین احساس پذیرفته شدن و مورد احترام قرار گرفتن از سوی دیگران، نقش مهمی در ایجاد و افزایش عزت نفس دارد (سایینگتون، ۱۳۷۹). ۱۲- رسالت‌مداری: در این مؤلفه، برخورداری از هدف و انگیزه در زندگی مورد نظر است (سایینگتون، ۱۳۷۹). ۱۳- شایستگی: این مؤلفه به احساس موفقیت و فضیلت در کارایی اشاره دارد که مهم و ارزشمند به نظر می‌رسد و شامل وقوف بر نیرومندی‌ها و توانایی‌ها و پذیرش ضعف‌ها نیز می‌شود. یافته‌های کوپر اسمیت مبین آن است که دانش آموزان واجد احساسات مثبت درباره خویش، فراگیران با انگیزه‌ای هستند که در کلاس مشارکت فعالی بروز می‌دهند (اسمیت، ۱۹۶۷). ۱۴- میزان دریافت رفتارهای احترام آمیز: متناسب با میزان پذیرش و علاقه‌مندی است که شخص از افراد مهم زندگی‌اش دریافت می‌دارد. در نتیجه انسان خود را همان گونه که ارزیابی می‌شود، ارزیابی می‌کند (کوپر اسمیت، ۱۹۶۷). ۱۶- شیوه تفسیر تجارب و موفقیت‌ها: که بر اساس ارزش‌ها و آرزوهای فرد صورت می‌پذیرد (مازلو، ۱۹۷۰). ۱۷- نحوه پاسخ فرد به از دست دادن ارزش: افراد ممکن است اعمال تحقیرکننده دیگران و یا شکست‌های خود را کاهش، تحریف و یا کاملاً سرکوب نمایند. ممکن است حتی قضاوت دیگران را رد کنند یا کاهش دهند و یا برعکس ممکن است به قضاوت‌های افراد دیگر بسیار حساس باشند. این توانایی دفاع از عزت نفس، تجربه اضطراب را کاهش و به حفظ تعامل شخص کمک می‌کند (مازلو، ۱۹۷۰).

**ب. مؤلفه‌های عزت نفس در قرآن:** از نگاه قرآن، مهمترین مؤلفه‌های ایجادکننده عزت نفس را می‌توان در سه عامل اصلی ۱- ایمان ۲- عمل صالح و ۳- تقوا دانست، به گونه‌ای که مادامی که انسان آنها را کسب کند، عزیز و کریم است. قدرت، مال، موقعیت، نیرو، علم، فرزند و غیره معیار اصلی کرامت و عزت نیستند بلکه ارزش انسان، به تقوای او است و تنها معیار کرامت و عزت نفس، تقواست (یا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ،

حجرات/۱۳). و این عوامل تنها در جهت آزمایش الهی است تا میزان عزت نفس انسان‌ها مشخص شود (اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيحُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعٌ الْغُرُورِ، حدید/۲۰). البته این عوامل به عنوان ابزار و وسیله، می‌توانند با معیار تقوا، موجب افزایش کرامت و عزت نفس در انسان مؤمن و فضل او نسبت به سایر موجودات شوند (وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا، اسراء/۷۰). این ارزش (تقوا) در گرو ایمان و عمل صالح شکل می‌گیرد و حقیقت ایمان عبارت است از شناخت و آگاهی نسبت به خدا و صفات او و فرستادگان، و شناخت تمام فرامین و قوانینی که آنان با خود آورده‌اند. عمل صالح، انجام هرگونه کار نیک و شایسته‌ای است که خداوند به آن امر کرده است. تقوای علمی، تلاش انسان در جهت علم‌اندوزی و دوری از جهل است و تقوای عملی، انجام واجبات با شرایط آن است (جوادی آملی، ۱۳۶۶). تمام مؤلفه‌های دیگر عزت نفس، با کسب و ایجاد این سه مورد حاصل می‌شود. اگر در روان‌شناسی، عزت نفس در سایه ارتباط فرد با دیگران، به ویژه ارتباط فرد با افراد مهم زندگی‌اش در دوران کودکی به وجود می‌آید، از نظر قرآن، عزت نفس انسان تنها در سایه توجه و ایمان به خداوند به وجود می‌آید، هر چند توجه به ۷۰ اسراء دیگر عوامل تربیتی و تعاملی، نقش به‌سزایی در نگرش و ایجاد شخصیت او دارد اما عامل تعیین‌کننده نیست. از نظر قرآن، شخصیت عزیز و کریم مبتنی بر مؤلفه‌هایی شکل می‌گیرد که عبارتند از: ۱- خود مسئولی: به این معنا که اگر هر یک از ما نقش اصلی در گزینش و رفتار خود داشته باشیم، عزت و کرامت نفس در ما تقویت می‌شود (وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ إِنَّا أَعْتَدْنَا لِلظَّالِمِينَ نَارًا أَحَاطَ بِهِمْ سُرَادِقُهَا وَإِنْ يَسْتَعِثُوا بُعَاثُوا بِمَاءٍ كَالْمُهْلِ يَشْوِي الْوُجُوهَ بِئْسَ الشَّرَابُ وَسَاءَتْ مُرْتَفَقًا، کهف/۲۹) و (زلزال/۷-۸). بنابر آیات ذکر شده، دو نکته در اصل خود مسئولی مورد توجه است: اول اینکه انسان، تصمیم‌گیرنده اصلی درباره رفتار خود است و دومین نکته اینکه در هر چه که انسان انجام دهد نتایجش به خود

او برمی گردد و نزد خداوند پاسخگو خواهد بود (شریف کاشانی، ۱۳۸۴). ۲- آگاهانه زیستن: توجه به اینکه انسان از چه آفریده شده و هدف از آفرینش او چه بوده و سرانجام به کجا خواهد رفت از نشانه‌های بارز آگاهانه زیستن و موجد عزت نفس است (أَفْحَسَيْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَ أَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ، مؤمنون/۱۱۵)، ۳- مراقبه: به معنای این که انسان پیوسته اعمال رفتار و نیاتش را تحت کنترل و نظارت کامل در آورد. ۴- هدفمند زیستن: مبنی بر اینکه انسان خود و جهان را هدفمند بداند و معتقد باشد که هیچ چیزی در جهان بیهوده آفریده نشده است (الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَ قُعُودًا وَ عَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَ يَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَ الْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا سَبْحَنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ، آل عمران/۱۹۱).

۵- با صداقت زیستن: یعنی وفاداری با اصول رفتاری در عمل «كُونُوا دُعَاةَ النَّاسِ بِأَعْمَالِكُمْ وَ لَا تَكُونُوا دُعَاةَ بِلْسَانِكُمْ» (مجلسی، بی تا)، هماهنگی بین آنچه می دانیم، آنچه ادعا می کنیم و آنچه انجام می دهیم. در قرآن این امر مورد اهمیت بسیار قرار گرفته است و اصولی را چون اخلاص در عبادت، وفای به عهد، راستی و تواضع توصیه می کند (وَ الَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَ وَعْدهِهِمْ رَاعُونَ، معارج/۳۲؛ مؤمنون/۸). ۶- رعایت تقوا (لِبَاسِ التَّقْوَىٰ ذَٰلِكَ خَيْرٌ، اعراف/۲۶) در مقابل آنچه که روانشناسان صورت جسمی و ظاهری را از مؤلفه‌های مهم عزت نفس می دانند. ۷- قوی بودن و هراس در دل راه ندادن (إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَ أَقَامُوا الصَّلَاةَ وَ آتَوْا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ، بقره/۲۷۷؛ بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ، بقره/۱۱۲ و...). ۸- توکل به خدا داشتن و با وجود تقوا، به خدا امیدوار بودن (إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَ إِنْ يَخْذَلْكُمْ فَمَنْ ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَ عَلَىٰ اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ، آل عمران/۱۶۰؛ إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَ إِذَا تَلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَ عَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ، انفال/۲). ۹- داشتن بینش قوی و دوری از جهل و نادانی (مجلسی، بی تا). ۱۰- حس خودشناسی و معرفت نفس (مجلسی، بی تا) چراکه هر کس که نفس او گرامی باشد، شهواتش نزد او خوار می گردد و دنیا در چشم او کوچک می شود (شریف لاهیجی، ۱۳۷۳) و ارزش خود را با معصیت خوار نمی گرداند (وَ أَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَ نَهَىٰ النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ، نازعات/۴۰) و هرگز سرکشی

و نافرمانی الهی نمی‌کند (علق/۶-۷). ۱۱- دوری از محرّمات (آمدی، ۱۳۶۶). ۱۲- اعتقاد به قدرت ازلی ابدی خداوند (توبه/۷۱؛ مائده/۱۱۸؛ شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ، آل عمران/۱۸؛ شعرا/۹؛ انعام/۹۶؛ حج/۷۴ توبه/۷۱؛ مائده/۱۱۸) ۱۳- استقلال و خود اعتمادی در عین نیاز و خضوع به خداوند (امین، ۱۳۴۵). ۱۴- اعتقاد به مالکیت حقیقی پروردگار و یگانگی او (آل عمران/۱۸). ۱۵- حاکم بودن ارزش‌های اصیل اسلامی بر زندگی شخص (نهج البلاغه/ حکمت/۴۰). ۱۶- حرکت در صراط مستقیم (وَلَهْدَيْنَاهُمْ صِرَاطًا مُسْتَقِيمًا، نساء/۶۸-۷۰). ۱۷- پایبندی به سنت‌ها و شعائر الهی (ذَلِكَ وَمَنْ يُعْظَمْ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ، حج/۳۲؛ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحِلُّوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا آمِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامَ يَتَّبِعُونَ، مائده/۲). همچنین، در بعد اجتماعی، مهمترین مؤلفه‌ها در جهت ایجاد عزت نفس، وظایف متقابلی بین فرد و جامعه است که حصول آن شرایط، عزت نفس را در پی دارد. وظایف اجتماعی وظایفی است که در قالب حضور در جامعه معنا پیدا می‌کند و بدون جامعه و در انزوای شخصی هیچ مصداقی نمی‌یابد (کاویانی، ۱۳۸۸). ممکن است این وظایف به نهادهای اجتماعی یا به خود فرد از این حیث که عضوی از اجتماع است نسبت داده شود. انسان با وجود اراده و تعقل می‌تواند از عهده وظایف اجتماعی خود در جهت رشد شخصیت و بالا بردن عزت نفس خویش‌تن تلاش کند. از این رو دارای وظایفی اجتماعی است از جمله: برطرف کردن نیازهای شخصی و خانوادگی (وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ جُلُودِ الْأَنْعَامِ بُيُوتًا تَسْتَخِفُّونَهَا يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَيَوْمَ إِقَامَتِكُمْ وَمِنْ أَصْوَابِهَا وَأَوْبَارِهَا وَأَشْعَارِهَا أَثَانًا وَمَتَاعًا إِلَى حِينٍ، نحل/۸۰-۸۲)، دستگیری از نیازمندان (إِنَّمَا الصَّدَقَاتُ لِلْفُقَرَاءِ وَالْمَسْكِينِ وَالْعَامِلِينَ عَلَيْهَا وَالْمُؤَلَّفَةِ قُلُوبُهُمْ وَفِي الرِّقَابِ وَالْغَارِمِينَ وَفِي سَبِيلِ اللَّهِ وَابْنِ السَّبِيلِ فَرِيضَةً مِنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ، توبه/۶۰)، مشارکت در امور اجتماعی (وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ؛ ۳۸/شوری؛ فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ جمعه/۱۰؛ آل عمران/۱۴؛ بقره/۱۹۸)، صیانت از عزت اجتماعی (متقی، ۱۴۰۱).

### بررسی ابعاد و جلوه‌های عزت نفس در روانشناسی و قرآن

**الف. ابعاد و جلوه‌های عزت نفس در روانشناسی:** در روانشناسی به ابعاد و جنبه‌های مختلف عزت نفس اشاره رفته است. ابعادی که در صورت شکوفا شدن در عرصه زندگی انسان، بیانگر برخورداری شخص از عزت نفس بالا می‌باشد. این ابعاد در زمینه‌های اجتماعی، تحصیلی، خانوادگی، جسمانی و کلی جلوه‌گر است که به اختصار به بررسی آنها پرداخته خواهد شد؛

- عزت نفس اجتماعی: مسائل اجتماعی بر شخصیت افراد تأثیر به‌سزایی دارد زیرا ارزیابی فرد از خود مستلزم ارزشیابی دیگران از اوست افراد می‌دانند که در صورت دستیابی به موفقیت اجتماعی، امتیازاتی برای آنها قائل خواهند شد که به طور معناداری بر زندگی آنها اثر می‌گذارد. از جمله جلوه‌های عزت نفس اجتماعی می‌توان به تعهد و مسئولیت‌پذیری و توانایی فرد در برقراری ارتباط سالم اشاره نمود (کوپراسمیت، ۱۹۶۷).

- عزت نفس تحصیلی: این زمینه با ارزشیابی فرد از خودش به عنوان یک دانش‌آموز سروکار دارد اگر فرد خود را با معیارهای مطلوب تحصیلی منطبق بداند و استانداردهای پیشرفت تحصیلی خود را برآورده سازد دارای عزت نفس تحصیلی مثبت خواهد بود یعنی اگر یکی از جلوه‌های برون‌ی عزت نفس برای وی قبول شدن در یک سال تحصیلی باشد و وی بتواند به چنین معیاری دست یابد، دارای عزت نفس تحصیلی مثبتی است (گلاسر، ۱۳۸۲).

- عزت نفس خانوادگی: عزت نفس خانوادگی، انعکاس و جلوه احساسی است که فرد در مورد اعضای خانواده خود دارد. اگر او در خانه مورد علاقه و محبت افراد خانواده باشد، احساس امنیت می‌کند و می‌توان گفت عزت نفس او مثبت است. فردی که احساس می‌کند عضو ارزشمندی از خانواده است و به احترامی که از اعضای خانواده کسب می‌کند مطمئن است، عزت نفس بالایی خواهد داشت بنابراین حس ارزشمندی در خانواده، از مهمترین جلوه‌های عزت نفس در بعد خانوادگی می‌باشد (امامی، فاتحی زاده، ۱۳۷۹).

– عزت نفس جسمانی (بدنی): عزت نفس جسمانی، بر رضایت فرد از وضعیت فیزیکی و قابلیت‌های جسمانی خود آنگونه که به نظر می‌رسد، مبتنی است. معمولاً در دختران این احساس رضایت مربوط به وضعیت ظاهری و در پسران مربوط به وضعیت عضلانی و توانایی بدنی است (اسکیرالدی، ۱۳۹۳).

– عزت نفس کلی: عزت نفس کلی، تنها از یک جنبه متأثر نیست، بلکه مجموع نظرات فرد را جمع به جوانب مختلف عزت نفس را مشخص می‌کند. به عبارتی، ممکن است فردی در یک جنبه، عزت نفس پائین داشته باشد، اما عزت نفس کلی او بالا باشد. حوزه مشخص عزت نفس در قلمروهای رفتاری مختلف فرق می‌کند. برای مثال: کودکان، خود را در جنبه‌های متفاوت به نحو متفاوتی درجه‌بندی می‌کنند. ارزیابی‌های آنان از مهارت‌های جسمانی‌شان با رده‌بندی مهارت‌های اجتماعی تفاوت دارد و حس کلی آنان درباره ارزش خود، لزوماً به این که در مورد مهارت‌های شناختی‌شان تا چه اندازه احساس خشنودی می‌کنند بستگی ندارد (ماسن، ۱۳۷۰).

**جلوه‌های عزت نفس در قرآن.** قرآن کریم در آیات متعددی جلوه‌های عزت نفس را به‌طور مشخص بیان می‌کند. جلوه‌های عزت و کرامت در قرآن در دو حوزه فردی و اجتماعی انسان، با توجه به بُعد الهی او قابل بررسی است؛

– جلوه توحیدی کرامت و عزت انسان: در بعد توحیدی عزت، انسان عزیز و کریم همواره خود را مطیع در برابر حق می‌داند و صادقانه و با شهود و معرفت، قدرشناس نعمت‌های الهی است و شکر نعمت‌های خداوند را به جای می‌آورد (وَلَقَدْ آتَيْنَا دَاوُودَ وَسُلَيْمَانَ عِلْمًا وَقَالَا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي فَضَّلَنَا عَلَى كَثِيرٍ مِّنْ عِبَادِهِ الْمُؤْمِنِينَ، نمل/۱۵) و عبودیت مطلق را در پیشگاه او عرضه می‌کند. چنین بینشی باعث می‌شود: انسان خود را فقیر به خداوند بداند (يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ، فاطر/۱۵). تمام وجود و نعمت‌های خود را امانت الهی بداند. (احزاب/۷۲). خود را متعهد به برگشت این امانت به صورت کامل به صاحب اصلی آن ببیند. (إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا، نساء/۵۸) هیچ

خیانت و کاستی در این امانت صورت ندهد (انفال/۲۷). در این صورت حالت و ملکه‌ای در انسان به وجود می‌آید که از یک طرف وجود خود را منتسب به وجود خداوند می‌داند و احساس عزت می‌کند و از طرف دیگر خود را محتاج به خداوند و فقیر و نیازمند به او می‌داند. در نتیجه نه عصیان و سرکشی می‌کند و نه خود را خوار و ذلیل می‌سازد (يُقُولُونَ لَئِنْ رَجَعْنَا إِلَى الْمَدِينَةِ لَيُخْرِجَنَّ الْأَعَزُّ مِنْهَا الْأَذَلَّ وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ وَلَكِنَّ الْمُنافِقِينَ لَا يَعْلَمُونَ، منافقون/۸). از نظر قرآن، عزت نفس تنها به حوزه زندگی مادی و مراحل مختلف آن محدود نمی‌شود، بلکه عزت نفس، در تمام مراحل زندگی مادی و معنوی انسان، و در تمام لحظه‌ها با او همراه است. این صفات تنها در گرو احساس رضایت و یا ارزیابی مثبت دیگران در مورد انسان نمی‌باشد، بلکه حالتی است که به صورت ملکه درمی‌آید و این ملکه در ابعاد مختلف فردی و اجتماعی، به گونه‌ای انسان را رشد می‌دهد که هیچگاه احساس ضعف، ذلت، ناتوانی، تکبر، ناامیدی و... به او دست نمی‌دهد و همواره خود را در برابر خدا مطیع و فرمانبردار می‌بیند. بنابراین شخص عزیز و کریم، خدا محور است و اعتقاد به جهان آخرت و حساب و کتاب و همچنین اعتقاد به نبوت و رسولان الهی و امامان بر حق او (علیهم‌السلام) دارد (صادق پور، ۱۳۸۶).

- جلوه خانوادگی: در جلوه عزت خانوادگی، که مربوط به دو حوزه فردی و اجتماعی است، انسان عزیز و کریم، دارای رابطه‌ای صمیمی با خانواده است و ارتباط و وظیفه خود را نسبت به اعضای خانواده دوسویه و متقابل می‌داند. قرآن و روایات اسلامی، احکام و وظایف هر یک از اعضای خانواده را در موقعیت‌های مختلف اینچنین بیان می‌کند: وظیفه فرد در درجه اول از دوران کودکی، آموختن و کسب علم است. همانگونه که قرآن به این نقش ارزنده در اولین آیات نازل شده خود بر پیامبر اکرم (ص) یاد می‌کند و از نقش قلم و تعلیم، سخن می‌گوید (علق/۱-۵). زیرا معرفت و بینش و تعلیم، اساس خودشناسی و خداشناسی است و عزت نفس، اولین درس است. در حوزه اداره و تربیت خانواده، توجه به امر کودک و تربیت او از وظایف انسان عزیز و کریم است زیرا چنین انسانی، بدون قید و شرط، به اعضای خانواده و به خصوص فرزندان محبت می‌کند و اساس کرامت و عزت آنها را با کرامت و عزت خود فراهم می‌کند.



- جلوه اقتصادی و اجتماعی عزت نفس: شخص عزیز و کریم، با ایجاد شرایط اقتصادی و اجتماعی مناسب برای خانواده خویش نقش بسزایی در به وجود آمدن نگرش کلی بر زندگی افراد دارد، اگر این وضعیت مطلوب باشد احساس عزت نفس و کرامت خود را برای افراد به ویژه کودکان در پی دارد و اگر نامطلوب باشد، موجب احساس حقارت می‌شود. در نگاه اسلام نبود ثروت گاه باعث ایجاد فقر و کفر می‌شود: «كَادَ الْفَقْرُ أَنْ يَكُونَ كُفْرًا» (کلینی، ۱۳۶۲؛ صدوق، ۱۳۶۲) و گاه موجب طغیانگری است (كُلًّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنُفْرٌ \* أَنْ رَأَهُ اسْتَغْنَى، علق/۶-۷). در روان‌شناسی به مسأله تأمین اقتصادی و اجتماعی تأکید فراوانی در ایجاد عزت نفس شده است، در حالی که قرآن کریم این عامل را ملاک اصلی قرار نمی‌دهد و قناعت‌پیشگی و پرهیز از دنیازدگی را از جلوه‌های مهم عزت نفس می‌داند (مجلسی، بی‌تا) و تنها اینها را وسیله ابتلاء و آزمایش معرفی می‌کند (حدید/۲۰). همچنین سخاوتمندی (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ، بقره/۲۷۴) نیز از جلوه‌های دیگر عزت نفس در بعد اقتصادی می‌باشد و چه بسا انسان فقیری که از کرامت و عزت نفس برخوردار باشد، زیرا معیار کرامت و عزت، ثروت و مال و سرمایه نیست و تنها تقوا ایجاد ارزش می‌کند (حجرات/۱۳).

- جلوه نگرشی به افراد دیگر: شخص عزیز و کریم در نگرش خود به دیگران، بر این عقیده است که دیگران نیز در مبدأ و معاد با او مشترک‌اند (هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ فَمِنْكُمْ كَافِرٌ وَمِنْكُمْ مُؤْمِنٌ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ، تغابن/۲-۶- زمر/۶- غافر/۶۷) و همه حق حیات دارند (انعام/۱۵۱) و حیات نشانه‌ای از رحمت است «فَانظُرْ إِلَىٰ آثَارِ رَحْمَتِ اللَّهِ كَيْفَ يُحْيِي الْأَرْضَ بَعْدَ مَوْتِهَا، روم/۵۰»، زیرا همه از وجود خدایند (فجر/۲۹). این افراد در انجام امور خیر مشتاق، و بر هم سبقت می‌گیرند (مائده/۴۷) و بر این عقیده‌اند که انسانها در قبال هم مسئولیت دارند و به یاری مسلمانان و عدم تسلط کافران مصمم هستند (لَا يَتَّخِذِ الْمُؤْمِنُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَلَيْسَ مِنَ اللَّهِ فِي شَيْءٍ إِلَّا أَنْ تَتَّقُوا مِنْهُمْ تُقَاةً وَيُحَذِّرْكُمْ اللَّهُ نَفْسَهُ وَإِلَى اللَّهِ الْمَصِيرُ، آل عمران/۲۸). اصل عدل و احسان، هر دو از شروط ایجاد عزت نفس است لذا مصالح معنوی را بر مصالح مادی مقدم می‌دارند (وَمَا

هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهُمْ وَ لَعِبٌ وَ إِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِيَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ، عنكبوت/۶۴؛ انفال/۶۷). بر این عقیده‌اند که باید براساس عزت واقعی که برای خدا و مؤمنان است تصمیم گرفته شود (منافقون/۸؛ نساء/۱۳۹). بر رعایت ارتباط و پیوندهای اجتماعی و قبیله‌ای (انفال/۷۵؛ فرقان/۵۴) و صله ارحام پایبند هستند (وَ إِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَ الْيَتَامَىٰ وَ الْمَسَاكِينِ وَ قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَ أَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَ آتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْكُمْ وَ أَنْتُمْ مُّعْرِضُونَ، بقره/۸۳).

- جلوه جسمانی عزت نفس: در بعد جسمانی، انسان کریم و عزیز، از آنجا که خود را وجودی از وجود خدا و آفریده‌ای از نظام هستی می‌بیند، خود را زیبا و دارای ارزش می‌داند. بر این عقیده است که همه چیز امانت الهی است (احزاب/۷۲) و انسان در برابر امانت الهی مسئولیت دارد و از او بازخواست می‌شود «ثُمَّ لَتَسْتَأْنَنَنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ، تکاثر/۸». بنابراین، هر قدمی که برمی‌دارد و هر نفسی که می‌کشد برای رضای خداست و از اینجهت روح و روان و جسم خود را از آلودگی‌ها حفظ و زیبا نگه‌می‌دارد زیرا زیبایی چه مادی (رسیدگی به ظاهر و بهداشت) و چه معنوی (روح و روان) مورد خواست خداوند است. چراکه او زیباست و زیبایی را دوست می‌دارد (مجلسی، بی‌تا). انسان کریم و عزیز، از نعمت‌های الهی درجهت رشد و شادابی روحی و جسمانی خود استفاده می‌کند، زیرا خداوند آنها را حلال و طیب گردانیده است (اعراف/۳۲) لذا از طبیعت لذت می‌برد (نمل/۶۰). به سلامت جسم و روان خود اهمیت می‌دهد، زیرا با سلامتی، توانایی بهتری در ابراز عبودیت و بندگی خود پیدا می‌کند (مجلسی، بی‌تا). توانایی جسمی خود را زمانی مایه عزت و کرامت می‌داند که بتواند درجهت یاری مظلومان استفاده کند و معیار اصلی عزت و کرامت را وضع ظاهری جسمانی نمی‌داند، بلکه تقوای الهی را ارزش می‌داند (حجرات/۱۳). تفاوت‌های خود نوعی‌اش را با دیگر انسان‌ها از طریق معیارهای تأیید شده قرآنی، مثل تقوا، علم، معرفت، عبادت پروردگار، نوع دوستی، خدمت به دیگران، فعالیت و پرکاری جستجو می‌کند، نه معیارهایی مثل ثروت، نژاد، رنگ پوست، جنسیت، کوچکی و بزرگی، سلامت و زیبایی که پایداری همیشگی ندارند.

- جلوه کلی عزت نفس: انسان عزیز و کریم، با این نگرش که هستی یکپارچه و دارای خالق واحد است و وجود تمام موجودات به اراده و مشیت خداست و هیچ موجودی وجود مستقل از او ندارد (إِنَّ اللَّهَ لَا يَخْفَىٰ عَلَيْهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ \* هُوَ الَّذِي يُصَوِّرُكُمْ فِي الْأَرْحَامِ كَيْفَ يَشَاءُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ...، آل عمران/ ۵ و ۶؛ يُدَبِّرُ الْأَمْرَ مِنَ السَّمَاءِ إِلَى الْأَرْضِ ثُمَّ يَعْرُجُ إِلَيْهِ فِي يَوْمٍ كَانَ مِقْدَارُهُ أَلْفَ سَنَةٍ مِمَّا تَعُدُّونَ \* ذَلِكَ عِلْمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ الْعَزِيزُ، سجده/ ۵ و ۶؛ نور/ ۳۵) و اینکه انسان در گرو دستاوردهای خویش مسئول است «كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ، مدثر/ ۳۸؛ طور/ ۳؛ زلزال/ ۷-۸» عمل می‌کند و در نتیجه این بینش‌ها، از معاصی خودداری می‌ورزد، روح خود را حفظ می‌کند، در راه حق مقاوم است، بخشش و عفو می‌کند، از خطاهای دیگران می‌گذرد (مجلسی، بی‌تا)، خشمگین و بدگمان نمی‌شود و ملکه تقوا را در خود رشد می‌دهد، هیچ‌گاه ناامید از رحمت الهی نمی‌شود (يَا بَنِيَّ ادْهَبُوا فَتَحَسَّبُوا مِنْ يُوْسُفَ وَ اٰخِيهِ وَ لَا تَيَّاسُوا مِنْ رُوْحِ اللّٰهِ اِنَّهُ لَا يَيَّاسُ مِنْ رُوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ، يوسف/ ۸۷) و ترسان از عذاب الهی و همواره امیدوار به رحمت اوست (اُولٰٓئِكَ الَّذِيْنَ يَدْعُوْنَ يَدْعُوْنَ اِلٰى رَبِّهِمْ اَلْوَسِيْلَةَ اِلَيْهِمْ اَقْرَبُ وَ يَرْجُوْنَ رَحْمَتَهُ وَ يَخَافُوْنَ عَذَابَهُ اِنَّ عَذَابَ رَبِّكَ كَانَ مَحْذُوْرًا، اسراء/ ۵۷). به‌طور کلی ابعاد عزت و کرامت انسان، با معیارهای اصیل در او شکل می‌گیرد، نه موقعیت‌های اجتماعی، شرایط جسمانی، خانوادگی که مورد توجه است.

### نتیجه‌گیری

عزت نفس از منظر روان‌شناسی انسان‌گرا، احساس ارزشمندی شخص از خویشتن است. این احساس هم جنبه سودرسانی را به همراه دارد و هم باعث قضاوت شخص از خویشتن می‌شود. این قضاوت در مقایسه با سایر افراد دیگر و به میزان تفکر و بینش فرد از خود، متفاوت است. به عبارتی چون شخص خود را مورد ارزیابی قرار می‌دهد این ارزیابی از یک سو احساسی را در او شکل می‌دهد که خودرضایتمندی یا عدم رضایت را برای او به همراه دارد و از طرف دیگر، قضاوتی را برای شخص از سوی دیگران شکل می‌دهد. که این قضاوت چه خوب و چه بد، ارزیابی شخصی فرد را نیز تشکیل می‌دهد. و همین

ارزیابی، حس ارزشمندی و یا عدم آن را که منجر به عزت نفس بالا یا پایین است موجب می‌گردد. بنابراین حوزه عزت نفس در روانشناسی به ارزیابی‌هایی که احساس سودمندی و یا عدم آن را موجب می‌شود محدود می‌گردد. روان‌شناسان انسانگرا، صرف وجود انسان را به دلیل استقلال او ارزشمند می‌دانند و اعمال و رفتار را از ارزش وجودی انسان جدا می‌کنند. در نتیجه تمام افراد دارای ارزش وجودی یکسان‌اند هرچند در رفتار و اعمال یکسان نباشند. تمام ابعاد عزت نفس در روانشناسی بخصوص در بین روان‌شناسان انسان‌گرا، به دلیل محوریت انسان، در حیطه مسائل فردی و اجتماعی انسان است و موارد بسیاری از عوامل مادی را منبع عزت نفس و حتی عامل ایجاد آن می‌دانند و مسائل معنوی را در اولویت قرار نمی‌دهند. همچنین مؤلفه‌های تحلیل شخصیت و عزت نفس انسان، در روانشناسی به دلیل یافته‌ها و تجربه‌های سطحی آن در مورد انسان، تک‌بعدی است و با توجه به طرز تلقی خاص خود از مفاهیم مؤثر در شکل‌گیری عزت و کرامت انسان، مؤلفه‌های خاصی را ارائه داده‌اند. حال آنکه در قرآن تمامی این مؤلفه‌ها در کنار هم لحاظ شده است. قرآن، عزت نفس را تنها از جانب خدا می‌داند و به تبع آن، هر کس فرمان‌بردار اوامر الهی باشد و تقوای الهی پیشه کند، عزت واقعی را کسب کرده است. لذا حصول این صفت تنها زمانی صادق است که از جانب خدا باشد. در این میان خداوند تقوا را وسیله و توشه این راه قرار داده و کسب تقوا را در گرو ایمان و عمل صالح می‌داند. البته قرآن نیز انسان را از آن جهت که وجودی از وجود خداست ارزشمند می‌شمارد لکن اعمال و نیات او را در مراتب تکاملی‌اش اثرگذار می‌داند. تا جایی که می‌تواند چنان به خدا نزدیک شود که فرشتگان تاب رسیدن به آن مقام را ندارند و یا می‌تواند از حیوان هم پست‌تر باشد. بنابراین انسان دارای تشکیک در مراتب وجودی است. با این وجود قرآن رعایت تمام احکام فردی و اجتماعی و طبیعی را برای همه انسان‌ها لازم می‌داند 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. بنابراین، عزت نفس از منظر قرآن دارای ابعاد مختلفی است که تمام شئون مادی و معنوی انسان را در بر می‌گیرد. اگرچه از نظر قرآن نیز عزت به معنای احساس ارزشمندی، مثمر ثمر بودن، احترام قائل شدن برای خود

ودیگران است اما عزت و کرامت نفس، از نظر قرآن دارای قداستی خاص و به مراتب بالاتر از معنای آن در نزد روان شناسان است و برخلاف دیدگاه روان شناسان، بیشتر ناظر بر جنبه های معنوی انسان می باشد.

### منابع

قرآن کریم

نهج البلاغه

آمدی، عبدالواحد، ۱۳۶۶، *غررالحکم و دررالحکم*، جمال الدین خوانساری، دفتر تبلیغات،

قم

ابن فارس بن زکریا الرازی، حسین، ۱۴۲۲، *معجم المقاییس اللغه*، دار احیاء تراث العربی،

بیروت

ابن منظور، ابوالفضل جمال الدین، ۱۴۱۴، دارالصادر، بیروت

امامی فاتحی زاده، طاهره، ۱۳۷۹، *بررسی و مقایسه روش های علمی افزایش عزت نفس در*

*دانش آموزان*، دانشگاه اصفهان

امین، محسن، ۱۳۴۵، *اعیان الشیعه*، کمال موسوی، اسلامیه، تهران

براندن، ناتانیل، ۱۳۷۱، *روان شناسی حرمت نفس*، جمال هاشمی، سهامی انتشار، تهران

-----، ۱۳۷۵، *قدرت عزت نفس*، جمال هاشمی، سهامی انتشار، تهران

پوپ، آلیس ودیگران، ۱۳۷۴، *افزایش احترام به خود در کودکان*، رشد، تهران

جرارد، سیدنی، ۱۳۸۷، *شخصیت سالم از دیدگاه روانشناسی انسان گرا*، فرهاد منصف، جهاد

دانشگاهی، اصفهان

جعفری، محمد تقی، ۱۳۶۱، *انسان در افاق قرآن*، بنیاد بعثت، تهران

جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۶۶، *کرامت در قرآن*، مرکز فرهنگی رجاء، قم

-----، ۱۳۷۲، *انسان در اسلام*، مرکز فرهنگی رجاء، قم

-----، ۱۳۸۵، *تفسیر تسنیم*، اسراء، قم

حق پناه، رضا، ۱۳۸۱، *عزت از منظر قرآن و سنت*، *مجله الهیات و حقوق*، شماره ۵ و ۴

- دارابی، جعفر، ۱۳۸۴، *نظریه‌های روانشناسی شخصیت*، آیتز، تهران
- رازی، ابوالفتح حسین بن علی، ۱۴۰۸، *روض الجنان و روح الجنان*، آستان قدس رضوی، مشهد
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲، *مفردات فی غریب القرآن*، الدارالعلم، بیروت
- شاملو، سعید، ۱۳۸۰، *بهداشت روانی*، رشد، تهران
- شجاعی، محمد صادق، ۱۳۸۷، *راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان*، مؤسسه امام خمینی، قم
- شریف کاشانی، ملاحبیب الله، ۱۳۸۴، *خواص و مفاهیم اسماء الحسنی*، محمد دریایی، صائب، تهران
- شریف لاهیجی، محمد بن علی، ۱۳۷۳، *تفسیر لاهیجی*، نشر داد، تهران
- شولتز، دوان، ۱۳۷۵، *نظریه‌های شخصیت*، یحیی سید محمدی، دانشگاه آزاد، تهران
- شیهان، ایلین، ۱۳۷۸، *عزت نفس*، مهدی گنجی، نشر ویرایش، تهران
- صادق پور، طیبه، ۱۳۸۶، *کرامت انسان در قرآن*، مجله بینات، سال ۱۴ شماره ۵۳
- صدوق، ابن بابویه محمد بن علی، ۱۳۶۲، *خصال*، ترجمه محمدباقر کمره‌ای، کتابچی، تهران
- طباطبایی، محمدحسین، ۱۳۷۴، *المیزان فی تفسیر القرآن*، موسوی همدانی، انتشارات ناصر خسرو، تهران
- طریحی، فخرالدین، ۱۳۷۵، *مجمع البحرین*، المکتب المرتضویه، تهران
- فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۱۰، *العین*، مؤسسه النشر الهجره، قم
- فروم، اریک، ۱۳۶۰، *انسان برای خویشتن*، اکبر تبریزی، بهجت، تهران
- فقیهی، زهرا، ۱۳۸۷، *مفهوم شخصیت در قرآن*، دانشگاه اصفهان، اصفهان
- فلسفی، محمدتقی، ۱۳۶۸، *الحديث*، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران
- کاویانی، محمد، ۱۳۸۸، *طرح نظریه سبک زندگی اسلامی*، بی جا
- کلینی، ۱۳۶۲، *الکافی*، دارالکتب الإسلامیه، تهران

کلمز، هریس، ۱۳۷۵، روش‌های تقویت عزت نفس در نوجوانان، پروین علیپور، آستان  
قدس رضوی، مشهد

کیانی، حسین، ۱۳۹۵، ویلیام جیمز، روان شناس فیلسوف، دانش، تهران  
گلاسر، ویلیام، ۱۳۸۲، نظریه انتخاب روانشناسی نوین آزادی شخصی، رسا، تهران  
گیل لیدن، فیلد، ۱۳۸۰، اعتماد به نفس برتر، اسماعیل حسین هاشمی، انتشارات غزل،  
اصفهان

گنجی، حمزه، ۱۳۷۶، بهداشت روانی، ارسباران، تهران  
مازلو، آبراهام، ۱۳۶۷، انگیزش و شخصیت، احمد رضوانی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی  
آستان قدس رضوی، مشهد

ماسن، هنری پاول و همکاران، رشد شخصیت در کودک، مهشید یاسایی، انتشارات  
مرکز نشر دانشگاهی، تهران

متقی، علی بن حسام الدین، ۱۴۰۱، کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال، الرساله، تهران  
مجلسی محمد باقر، بی تا، بحار الأنوار، الإسلامیه، تهران

محمدی ری شهری، محمد، ۱۳۷۷، میزان الحکمه، حمیدرضا شیخی، دارالحدیث، قم

مصباح یزدی، محمدتقی، ۱۳۷۶، معارف قرآن، مؤسسه امام خمینی، قم

مصطفوی، حسن، ۱۳۶۰، التحقیق فی کلمات القرآن، نشر کتاب، تهران

نجاتی، محمد عثمان، ۱۳۸۱ش، قرآن و روان‌شناسی، ترجمه عباس عرب، بنیاد پژوهش‌های اسلامی  
آستان قدس رضوی، مشهد

وین تین، ۱۳۹۲، روان شناسی عمومی، یحیی سید محمدی، روان، تهران

هرگنهان، بی آر، ۱۳۹۴، تاریخ روانشناسی، یحیی سید محمدی، ارسباران، تهران

یاری، علی، ۱۳۸۹، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی، بی جا

Harter s. 1981. A new self-reportscale of intrinsic; Developmental  
psychology; V. 17-300-312

Rosenberg; M. 1965; society and adolescent self-image; prinston Nj; 124-  
145

Coopersmith; S. 1967; Antecedents of Self-Esteem; UCDavis; 45-72

---

Maslow, A. H. 1972. Aphilosophy of psychology, New York: M C GRAW-HILL

Maslow, A. H. 1970, Motivation and personalit, New York: Harper and row

Rogers, F. M, 1970, its you I like, pitts hargh