

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

روح الله محمدعلی نژاد عمران، پیمان کمالوند^۲

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، به عنوان 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

تعالی جوامع بشری مرهون «عزت‌مداری» و «عزت‌مندی» است. سلامت شخصیت افراد جامعه وصول به جامعه متعالی را تضمین می‌کند. سلامت شخصیت دارای مؤلفه‌هایی است که یکی از اساسی‌ترین آن‌ها تقویت حس «عزت‌مندی» است که کل زندگی را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد و بالتبع جامعه را بهبود می‌بخشد (نک: گنجی، ۱۳۷۶).

«خود ارزیابی» کردن مسئله‌ای است که برای انسان ارزشی فوق‌العاده دارد و گزارش‌های تاریخی دانشمندان حوزه تعلیم و تربیت مؤید این امر است. به همین سبب «عزت‌نفس» در شخصیت هر فرد دارای اهمیت است. طی سده گذشته نیز بسیاری از روان‌شناسان این نظریه را پذیرفته و در قالب ویژگی‌ها و صفات عزت‌نفس، 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 عزت‌نفس بالایی داشته باشد از سلامتی روانی بالاتری بهره‌مند خواهد بود. در مقابل، شخصی که از خود تصور منفی داشته باشد و عزت‌نفس او پائین 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 عزت‌نفس از بعد فرهنگی و مسائل مربوط به آن، انقلابی در تدوین آثار در این زمینه به پا کرد و منجر به بسترسازی برای ارائه دیدگاه‌های مختلف شد (براندن، ۱۳۷۵). زیرا از منظر علم روان‌شناسی، داشتن عزت‌نفس، 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(نک: جابروورزنه، ۱۳۸۸).

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) و پایان‌نامه کارشناسی ارشد: بررسی تحلیلی کرامت و عزت نفس در قرآن و روان‌شناسی، علیرضا جابروورزنه، به راهنمایی دکتر اعظم پرچم و مشاوره دکتر مریم فاتحی زاده (دانشگاه اصفهان، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، ۱۳۸۸) 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.

مطالعه حاضر به دنبال پاسخ به این سؤالات است: ۱. رابطه عزت نفس و تعالی فردی و اجتماعی انسان چیست؟ ۲. عوامل پیدایش عزت نفس کدامند؟ ۳. رابطه معرفت نفس و عزت نفس با تأکید بر جلوه‌های عزت نفس در زندگی انسان چگونه است؟

مفهوم‌شناسی عزت در قرآن. مفهوم «عزت» از مفاهیم کلیدی قرآنی و حدیثی 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.

شکست‌ناپذیری، سخت و محکم بودن در معنای اساسی «عزت» به کار می‌رود (ابن منظور، ۱۴۰۸). «العزیز» کسی است که پیروز شود و شکست نخورد به خاطر همین معنای عزیز است که لغویان عزت را حالتی می‌دانند که نمی‌گذارد شخص مغلوب کسی شده و شکست بخورد (راغب، ۱۴۱۲). 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 تفوق دارد نوعی غلبه و چیرگی و سختی در اوست و این صفات در عالم خارج به ندرت یافت می‌شود» (مصطفوی، ۱۳۶۰). (...فَأَخَذْنَا هُمْ أَخَذَ عَزِيزٍ مُّقْتَدِرٍ، قمر/ ۴۲؛ ...إِنَّ رَبِّكَ هُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيزُ، هود/ ۶۶؛ ...وَلْيَعْلَمْ اللَّهُ مَنْ يَنْصُرُهُ وَرُسُلَهُ... إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ، حدید/ ۲۵؛ إِنَّ الَّذِينَ يُحَادِّثُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ فِي الْأَذْكَانِ * كَتَبَ اللَّهُ لَأَغْلِبَنَّ أَنَا وَرُسُلِي إِنَّ اللَّهَ قَوِيٌّ عَزِيزٌ، مجادلہ/ ۲۰ و ۲۱؛ وَ كَيْنُصْرُ اللَّهِ مَنْ يَنْصُرُهُ إِنَّ اللَّهَ لَقَوِيٌّ عَزِيزٌ، حج/ ۷۴ و ۷۵؛ احزاب/ ۲۵؛ شوری/ ۱۹).

در قرآن کریم کبریایی و عظمت از مؤلفه‌های عزت‌مندی خداوند بیان شده است: (هُوَ اللَّهُ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْمَلِكُ الْقُدُّوسُ السَّلَامُ الْمُؤْمِنُ الْمُهَيَّمِنُ 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 عز 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؛ شکست‌ناپذیر (إِنَّكَ أَنْتَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ، بقره/ ۱۲۹؛ وَ رَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ كَفَرُوا بِعِظَتِهِمْ 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 بِتَالُثِ، 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 نفوذ‌ناپذیری و تفوق و برتری است. لذا شخص عزیز به علت شکست‌ناپذیری‌اش همواره غالب و پیروز و همچنین سرافراز و سربلند است.

مفهوم‌شناسی نفس در قرآن. «نفس» و به حالت جمع «أنفس» در معنای ماهیت اصیل انسان است و حدود ۲۹۵ مرتبه در دو شکل مفرد و جمع در قرآن به کار رفته است. «نفس» برای خداوند نیز استفاده شده است مانند: «كَتَبَ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ، انعام/ ۱۲؛ 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؛ وَلَا 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 وَ مَا سَوَّاهَا... شمس/۸-۷ و...». بر اساس آیات استعمال برای انسان در معنای همان انسان با تمام لوازم به کار می‌رود.

مفهوم‌شناسی عزت نفس. عزت نفس از مؤلفه‌های برگزیده انسانی است. از این مؤلفه اینگونه تعبیر می‌شود که انسان برای در امان بودن و سر سخت باقی ماندن در حوادث زندگی باید یک حالت خاصی را در خود شکل دهد. در فرهنگ دینی این حالت خاص عزت نفس نام دارد (شجاعی، ۱۳۸۷). عزت نفس در قرآن کریم به صورت صریح بکار نرفته است، اما عناصر اصلی آن یعنی ارزشمندی و کرامت انسان به وفور بحث شده است. این دو واژه اصول بنیادین قرآن برای احساس عزت نفس بوده و بر مبنای آن شکل گرفته است. قرآن کریم ارزشمندی انسان را در دو مرحله عنوان می‌کند، ارزشمندی که از ذات وی سرچشمه گرفته و ارزشمندی که اکتسابی است:

ارزشمندی ذاتی با توجه به آفرینش انسان رابطه مستقیم با خداوند دارد، زیرا خداوند در سوره نساء می‌فرماید: فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا (نساء/۱۳۹) و این آیه تمامی عزت را برای خدا دانسته است و در دیگر آیات انسان را برآمده از روح خویش معرفی نموده است: ثُمَّ سَوَّاهُ وَ نَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ (سجده/۹) فَإِذَا سَوَّيْتَهُ وَ نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ (حجر/۲۹) پس اگر انسان دارای روح خداوندی است و خداوند دارای همه عزت‌هاست پس این عزت در نهاد آدمی به سبب نفس خداوندی نهادینه وجود دارد. این کرامت ذاتی در آیات قرآن به نمونه دیگر نیز قابل مشاهده است: وَ لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَ حَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَ الْبَحْرِ وَ رَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ فَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا (اسراء/۷۰) این آیه کرامت ابتدایی و کرامت ثانویه را در مورد انسان شامل می‌شود، یعنی خداوند ابتدا کرامات معنوی را به وی داده است و سپس کرامت مادی را تا بتواند در کشتی بسازد و با آن در دریاها سفر کند.

امام سجاده (ع) در دعای مکارم الاخلاق نیز همین را متبلور ساخته است: «وَ اعِزَّنِي وَ لَا تَبْتَلِيَنِي بِالْكِبْرِ: الهی عزیز و گرامی‌ام دار و به کبر و سر بلندی (افراط در عزت) دچارم مکن» (صحیفه سجاده، دعای ۲۰) در این روایت واژه عزت یکبار به معنای عزت باطنی و

یک‌بار به معنای باطنی بکار رفته است که در آن مذموم شده است ولی عزت اکتسابی که در آن افراط شود و این همان معنای آیه ۱۳۹ سوره نساء بود که جمیع عزت‌ها را برای خداوند دانسته است، و برای این منظور است که امام علی (ع) بالاترین عزت را بندگی خداوند عنوان فرموده است: «إِلَهِي كَفَى لِي عِزًّا أَنْ أَكُونَ لَكَ عَبْدًا وَ كَفَى بِي فَخْرًا أَنْ تَكُونَ لِي رَبًّا» (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۴۲۰).

همچنین گروهی دیگر از آیات ارزشمندی انسان را اکتسابی معرفی نموده و آن را با توجه به استعدادها بی نظیری که خداوند به انسان اعطا کرده مربوط می‌دانند: اللَّهُ الَّذِي سَخَّرَ لَكُمْ الْبَحْرَ لَتَجْرِيَ فِيهِ بِأَمْرِهِ وَ لَتَلْتَبِعُوا مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (جاثیه/۱۲) یا در آیه اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ أَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ وَ سَخَّرَ لَكُمْ الْفُلُكَ لَتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَ سَخَّرَ لَكُمْ الْأَنْهَارَ (ابراهیم/۳۲). در این آیه ساختن کشتی و تسخیر دریاها به وسیله کراماتی است که خداوند به انسان اعطا نموده است. به وسیله همین کرامات و ارزشمندی انسان تمایز وی با سایر موجودات شناخته می‌شود، و انسان مسجود فرشتگان می‌شود (بقره/۳۴). انسان با توجه به اینکه چگونه عمل می‌کند جایگاه پیدا خواهد کرد هرچه تقوای وی بیشتر جایگاه و مقام وی نزد خداوند بیشتر؛ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ (حجرات/۱۳) این آیه اهمیت ارزشمندی اکتسابی را به خوبی نشان می‌دهد، آیات دیگری نیز این اهمیت و روش بدست آوردن ارزشمندی اکتسابی را متذکر شده‌اند: (حدید/۱۸؛ واقعه/۱۰-۱۱). با توجه به نکات فوق پس عزت نفس را باید در دو واژه کرامت و ارزشمندی انسان در قرآن کریم جستجو نمود، از همین رو نگاه این مقاله برای رسیدن به معنای عزت نفس در قرآن از میان این دو می‌گذرد.

مفهوم‌شناسی واژه کرامت. از جمله مباحثی که قرآن در مورد شخصیت انسان بیان می‌دارد مقام کرامت و فضیلت اوست. کرامت، صفتی است کمالی به معنای نزاهت از پستی و فرومایگی و کریم یعنی روح بزرگووار 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 عَلَيْنَا لَلْأَكْفَابِ كَرَامًا كَاتِبِينَ، انفطار/۱۱؛ إِنَّهُ لَقَوْلُ رَسُولٍ كَرِيمٍ، حاقه/۴۰؛ إِنَّ رَبِّيَ غَنِيٌّ كَرِيمٌ، نمل/۴۰).

مفهوم‌شناسی عزت نفس در روان‌شناسی. علم روانشناسی عزت نفس را ارزیابی فرد از خویش می‌داند که عادتاً آن را از طریق توجه به خویش به دست می‌آورد و نشان‌دهنده نگرشی درمورد تأیید یا عدم تأیید و مقدار اعتقادی است که شخص به توانایی، اهمیت، ارزش و موفقیت خود دارد (براندن، ۱۳۷۸). عزت نفس عبارت است از دیدگاه کلی درباره ارزشمند یا بی‌ارزش بودن خود (بامیستر، ۲۰۰۳). این مفهوم‌سازی در تعریف کلاسیک کوپر اسمیت از عزت نفس، تجسم یافته است؛ وی می‌گوید: عزت نفس عبارت است از آن ارزیابی که فرد شکل می‌دهد و معمولاً مربوط به خود است. عزت نفس بیان‌کننده نگرش تأیید است و نشان‌دهنده باور فرد به میزان توانایی، اهمیت، موفقیت و ارزش خود است. به طور خلاصه عزت نفس قضاوتی شخصی درباره ارزش است که در نگرش‌های فرد نسبت به خود منعکس می‌شود. (کوپر اسمیت، ۱۳۷۱) عزت نفس به منزله بیان تأیید یا عدم تأیید فرد نسبت به خویش است و نشان‌دهنده این است که فرد تا چه اندازه خود را توانا، ارزنده و پراهمیت می‌داند؛ یک تجربه شخصی است که ترجمان آن را می‌توان در سطح گفتار و رفتارهای معنادار مشاهده کرد (مشکی، ۲۰۰۰). عزت نفس به عنوان یک انگیزه نیرومند شناخته می‌شود که ناشی از نیاز انسان به ارزشمند بودن و ارزیابی مثبت از خود می‌باشد. عزت نفس به معنی احساس برتری، احساس تکامل یا احساس کفایت و شایستگی نیست بلکه به معنی احساس پذیرش و دوست داشتن خود و یک احساس صحیح از احترام به خود است (جرالد و پیر، ۱۹۹۴). درحقیقت عزت نفس یک احساس تعمیم یافته

نیست به این معنی که ممکن است فرد در یک یا دو زمینه احساس ناشایستگی کند بدون اینکه ضرورتاً احساس کند که کاملاً شخص بدی است. همچنین عزت نفس علاوه بر اینکه یک صفت است یک حالت نیز در نظر گرفته می‌شود زیرا انتظار می‌رود عزت نفس افراد براساس شرایط تغییر کنند (علیلو، ۱۳۷۶).

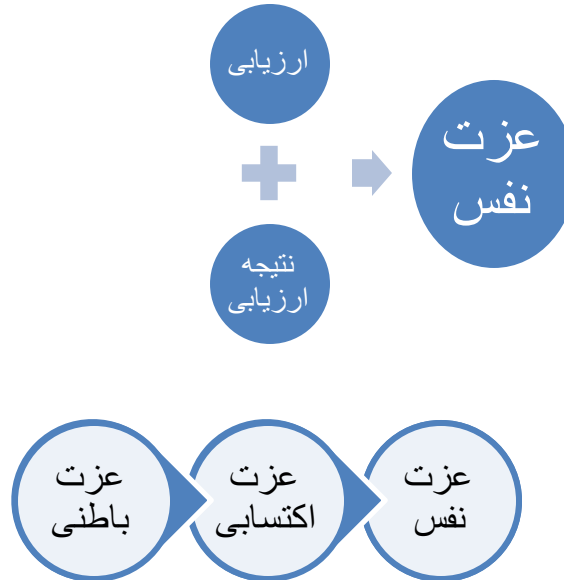
در یک جمع‌بندی می‌توان گفت عزت نفس در روان‌شناسی، شناخت و ارزیابی انسان از خود و نتیجه این ارزیابی قلمداد می‌گردد و این موضوع ارتباط مستقیم با خودشناسی دارد.

منشأ التزام به عزت نفس از دیدگاه قرآن و روان‌شناسی. قرآن، کمال و عزت نفس انسان را مرهون رشد مادی انسان در کنار رشد روحی و روانی او که سعادت اخروی انسان را به همراه دارد می‌داند. امام محمدباقر(ع) در بیان آیه ۷۰ سوره اسراء فرمودند: «ان الله لا یکرّم روح کافر و لکن یکرّم ارواح المؤمنین و انما کرامه 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. بنابراین عوامل مادی در نگاه قرآن به تنهایی برای کمال انسان کارساز نیست (جوادی آملی، ۱۳۷۲).

کرامت در وجود انسان بر دو نوع است: ۱. 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، ره توشه نیل به مقام کرامت، تقواست و هر که تقوایش قوی‌تر باشد، به همان میزان از کرامت الهی بیشتری بهره‌مند می‌باشد که «انّ اکرمکم عند الله اتقیکم». ۲. 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 (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 (انبیا 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 تجربه‌بی‌واسطه از خودمان و دنیایی است که ما را احاطه کرده است.

عزت نفس و سلامت روان. در تقابل بین آموزه‌های اسلامی و روانشناسی تفاوت و اشتراکاتی دیده می‌شود، اسلام عزت را ابتدا درونی و سپس مادی دانسته است که این مفهوم را با تغییر معنا می‌توان در روانشناسی نیز یافت. اسلام عزت را از روح خداوندی انسان و برگشت همه‌ی عزت‌ها به وی دانسته است و در ادامه آن حالت را اکتسابی و تقویتی دانسته ولی روانشناسی ارزیابی درونی را ابتدا و سپس نتیجه این ارزیابی را در حالت کلی عزت نفس دانسته است؛ اشکال ذیل این جایگاه را نشان می‌دهند:



شکل ۱: جایگاه عزت نفس در روان‌شناسی

شکل ۲: جایگاه عزت نفس در قرآن

پیامبر اکرم (ص) در حدیثی 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).

ابعاد عزت نفس

براساس متون اسلامی و روانشناسی می‌توان ابعاد عزت نفس را در چهار بعد بررسی کرد: عزت نفس اجتماعی؛ براین اساس حس ارزشمندی و کرامت در بین اجتماع و چگونگی نگاه مردم به وی ارتباط مستقیم با عزت نفس دارد (کوپر اسمیت، ۱۳۷۱).

در این مورد متون اسلامی نیز به شیوه نگاه به مردم و حس ارزشمندی بین مردم و انواع آن اشاره کرده‌اند و ملاک آن را تقوا، اعمال نیک و مهمتر از همه پذیرش و عدم پذیرش همه

مواردی که برای خود نیک و بد دانسته می‌شود برای دیگران عنوان کرده‌اند (نهج البلاغه، نامه ۳۱).

عزت نفس آموزشی: بر این اساس حس ارزشمندی و ارزیابی فرد از آموزش خویش که در آن ملاک‌هایی تحصیلی معیار سنجش می‌باشد، باعث عزت نفس آموزشی می‌شود. اولین آیات نازل شده بر پیامبر (ص) (علق/۱-۵) به ارزش و علم و معرفت و قلم پرداخته است، از این رو این مهم نیز در قرآن بسیار مورد تاکید می‌باشد و مسأله‌ای با این اهمیت عزت نفس بالا خلق می‌کند.

عزت نفس خانوادگی: این حس انعکاسی از حس ارزشمندی در خانواده است، میزان توجه به آرای وی، علاقمندی و محبت به وی و امثال اینها ارزیابی کننده عزت نفس خانوادگی می‌باشد.

اسلام انسان عزیز را در رابطه با خانواده با حسن خلق معرفی می‌کند (بقره/۸۳)؛ (تمیمی، ۱۳۶۶، ص ۲۵۴). و خانواده را مهمترین رکن و اساس مودت و رحمت معرفی می‌کند (روم/۲۱). به همین دلیل بسیار مهم می‌نماید که عزت خانوادگی در انسان وجود داشته باشد.

عزت نفس جسمانی: این مهم بر مبنای احساس رضایت فرد از وضعیت جسمی خویش می‌باشد، مبنای آن لاغری، چاقی، ورزشکاری، قد و امثال اینها می‌باشد.

آموزه‌های اسلامی در کنار بعد معنوی، بعد مادی انسان را نیز در نظر گرفته است، و از این رو با صراحت رفتن به سوی مرگ را نهی می‌کند: *وَ لَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ* (بقره/۱۹۵) همچنین به رعایت حد وسط در خوردن و آشامیدن دعوت نموده است: *وَ كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا* (اعراف/۳۱) از این رو عزت نفس جسمانی نیز از این آیات مستفاد است.

پیامدهای عزت نفس

۱. خودباوری و اعتماد به نفس

اعتماد به نفس و عزت نفس تفاوت‌هایی دارند و می‌توان گفت که بین آنها عموم و خصوص مطلق جریان دارد، به نحوی که می‌توان گفت هرکسی که به عزت نفس رسیده است به سبب آن اعتماد به نفس هم دارد، ولی درباره اعتماد به نفس این قضیه صادق نیست، عزت نفس یک حالت احساسی و ارزشی از خود می‌باشد ولی اعتماد به نفس نتیجه انجام موفق یک امر یا تجربه است، به همین دلیل تفاوت اساسی بین این دو وجود دارد، از این رو می‌توان گفت عزت نفس داشتن منجر به اعتماد به نفس و خودباوری نیز می‌شود.

آموزه‌های اسلامی خودباوری را که بسیار نزدیک به عزت نفس را بجای اعتماد نفس استفاده کرده‌اند، خودباوری یعنی آنکه انسانی فطرت، ویژگی‌های نفسانی، فرهنگ، هویت انسانی و داشته‌های خود را بشناسد و آنها را باور کند. به آنچه دارد به عنوان یک ارزش و سرمایه بنگرد و به سادگی آنها را از دست ندهد، بداند که با ایمان به توانمندی‌ها و قابلیت‌های روحی و جسمی ذاتی و اکتسابی خود، می‌تواند گام‌های مهم و بلندی را به سوی سعادت دنیا و آخرت خود و بندگان دیگر خدا بردارد. قرآن کریم این باور را اینگونه بیان می‌کند: «وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَ أَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (آل عمران/ ۱۳۹)». بی‌تردید دلیل این برتری، اعتماد به نفس و یا صفتی شبیه به آن نیست، بلکه ویژگی‌هایی است که اگر افراد به آن باور داشته باشند، برتر خواهند بود. آن ویژگی، همان ویژگی ایمان به خدا، خودباوری و توکل و اعتماد به خداوند قادر متعال است، ادامه آیه نیز این ایمان را با جمله «إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» تأیید می‌نماید. آموزه‌های اسلامی نیز این باور را القا می‌کنند که خودباوری باعث ارزشمندی انسان و بالا رفتن اعتماد به نفس می‌شود:

امام علی (ع) می‌فرماید: «لَا يَصْدُقُ إِيمَانُ عَبْدٍ حَتَّى يَكُونَ بِمَا فِي يَدِ اللَّهِ [سُبْحَانَهُ] أَوْثَقَ مِنْهُ بِمَا فِي يَدِهِ» (نهج البلاغه، حکمت ۳۰۹). ایمان بنده‌ای درست نباشد جز آن که اعتماد او به آنچه در دست خداست بیشتر از آن باشد که در دست اوست.

این روایت ایمان را زیربنای اصلی اعتماد به نفس و سامان یافته از شاکله‌ی اصلی آن می‌داند، پس رابطه مسقیم بین ایمان به خدا و اعتماد به نفس وجود دارد، یعنی هرچه ایمان بیشتر اعتماد به نفس نیز بیشتر و این معنا از ارزشمندی اکتسابی انسان و رابطه متقابل آن با اعتماد به نفس حکایت دارد.

روانشناسی نیز به این مهم تأکید دارد. آبراهام مازلو در این باره می‌گوید: «ارضای نیاز به عزت نفس به احساساتی از قبیل اعتماد به نفس، ارزش، قدرت، لیاقت، کفایت و مفید و مثمر الثمر بودن در جهان منتهی خواهد شد؛ اما بی‌اعتنایی به این نیاز موجب احساساتی از قبیل حقارت، ضعف و درماندگی می‌شود» (مازلو، ۲۰۰۰). عزت نفس، به انسان اعتماد و استقلال می‌بخشد (فریسون، ۱۹۹۷) و آنهایی که عزت نفس بالایی دارند درباره خود احساس خوبی دارند، می‌توانند به طور مؤثر با چالش‌ها و بازخورد منفی مقابله کنند و در جهانی اجتماعی زندگی می‌کنند که بر این باورند که در آن افراد برای آنها ارزش و احترام قائلند (لوپس و اشنایدر، ۲۰۰۴). پژوهش‌های انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد که عزت نفس پایین بازدارنده پشتکار، اعتماد و عملکرد تحصیلی مطلوب است و عملکرد فرد را در حیطه‌های روانشناختی، جسمانی، خانوادگی و اجتماعی دچار اختلال می‌کند (کوپر اسمیت، ۱۳۷۱).

آنچه میان علم قرآنی و علم روانشناسی مشترک است این مورد است که اعتماد به نفس بالا حاصل عزت نفس می‌باشد که اغلب به صورت خودباوری و آن هم در عمل انسانی قابل مشاهده است.

۲. ترک ابراز نیاز به دیگران

براساس آیات صریح قرآن، خداوند کسانی را که به وی توکل کنند و مومن به وی باشند توانمند می‌کند و این توانمندی به عزت نفس منجر خواهد شد، به همین دلیل مومن در مشکلات احساس یاس و ناامیدی نمی‌کند، خداوند در سوره انفال آیه ۲۶ این نکته را متذکر شده است که انسان با یاری خداوند می‌تواند بر مشکلات غلبه کند و به عزت برسد ولی عزتی که در مسیر عزت خداوند و جدای از آن نیست، همچنین در آیه ۳ سوره طلاق

خداوند به انسان متوکل روزی را خواهد رساند و باعث بی‌نیازی وی خواهد شد، اینکه انسان نیازهایش را به دیگری ابراز نکند دقیقاً از این فرمان خداوند سرچشمه خواهد گرفت، و چون خداوند عزت نهایی است پس به روح خودش که آن را گرامی داشته است نیز عزت را خواهد داد، این بیان به شکل شیوایی در دعای عرفه نیز وجود دارد.

همچنین خداوند در همین مورد روح انسان را صیقل داده و عزت نفس معنوی را نیز به واسطه توانمندی در امور معنوی به وی اعطا می‌کند: «وَمَنْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ» (تغابن/۱۱). از این جمله برداشت می‌شود که اعتقاد به اینکه خدا انسان را به حقایق رهنمون و قلب وی را آرام خواهد کرد و از این طریق دچار اضطراب نخواهد شد چون می‌داند اسباب ظاهری در پدید آمدن چیزی مستقل نیستند و زمام آن در دست خداوند می‌باشد (طباطبائی، ۱۳۹۰، ج ۱۹، ص ۳۰۴).

پس مشخص شد که طبق آیات قرآن کسی که عزت نفس دارد، هم از لحاظ معنوی و هم مادی به واسطه اتصال به عزت نهایی دچار اضطراب نشده و قلبی آرام دارد، از این رو حاضر نخواهد شد دست نیاز به سوی کسی دراز کند. همین موضوع در روایات ائمه نیز وجود دارد: امام باقر(ع) فرمود: «الْيَأْسُ مِمَّا فِي أَيْدِي النَّاسِ عِزُّ الْمُؤْمِنِ فِي دِينِهِ أَوْ مَا سَمِعَتْ قَوْلَ حَاتِمٍ - إِذَا مَا عَزَمْتَ الْيَأْسَ الْفَيْتَهُ الْغِنَى إِذَا عَرَفْتَهُ النَّفْسَ وَالطَّمَعُ الْفَقْرُ» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۵۰).

همچنین امام علی(ع) می‌فرمایند: «لِيَجْتَمِعَ فِي قَلْبِكَ الْاِئْتِقَارُ إِلَى النَّاسِ وَالِاسْتِغْنَاءُ عَنْهُمْ فَيَكُونَ اِئْتِقَارُكَ إِلَيْهِمْ فِي لَيْنِ كَلَامِكَ وَحُسْنِ بَشْرِكَ وَ يَكُونَ اسْتِغْنَاؤُكَ عَنْهُمْ فِي نَزَاهَةِ عَرْضِكَ وَ بَقَاءِ عِزِّكَ» (همان).

امامان بزرگوار عزت مومن را در بریدن از خلق دانسته و این کار را باعث عزت نفس و حفظ آبرو دانسته‌اند.

۱. نومیدی و چشم نداشتن به دست مردم عزت دینی مؤمن است. مگر گفتار حاتم را نشنیده‌ئی که گوید:

«چون بنومیدی تصمیم‌گیری و دلت بآن شناسان گردد، آن را بی‌نیازی یابی و طمع را فقر دانی».

۲. باید در دلت احتیاج بمردم و بی‌نیازی از ایشان پیدا گردد، و احتیاج بآنها در نرم‌زبانی و خوشروئی باشد و بی‌نیازیت از آنها در حفظ آبرو و نگهداری عزت باشد.

علم روانشناسی نیز تأثیر عزت نفس را عدم ابراز نیاز به دیگران با دو واژه غرور و حرمت به خود تعریف کرده است. آنها معتقدند که برخورداری از عزت نفس بالا به معنی احساس غرور، ضمن آگاهی به نقایص خود و پذیرفتن آنها، و تلاش برای پروراندن نیروهای ذاتی و ویژگی‌های مثبت است (لازاروس، ۱۹۸۴).

بر این اساس، عنصر کلیدی این تعریف، غرور است. هنگامی احساس غرور در انسان پدید می‌آید که بتوانیم مسئولیت نتیجه اجتماعی ارزشمند قبول و این خود باعث ارزشمندی برای اجتماع است؛ غرور را می‌توان با هیجان‌های مثبتی، نظیر احساس فتح، پیروزی، دلیری و شجاعت در یک گروه قرار داد. لازاروس، بر نقش مهم غرور در بروز خود، هم در مقام فرد و هم در مقام عضوی از گروه، تأکید می‌کند. غرور با ظهور صفاتی چون جرأت، استقلال، کنجکاوی و ابتکار رابطه دارد. فرد از تجربه غرور به احساس قدرتمندی از نیروی خویش می‌رسد. این امر در او، این عقیده راسخ را به وجود می‌آورد که می‌تواند بر تغییرات اثر گذارد و به این وسیله با آنها کنار بیاید. با این توصیف مهم که برخی از مظاهر عزت نفس بالا نتیجه‌ی تاکتیک‌های دفاعی، غرور و خودشیفتگی است، اعتماد به نفس بالا بهتر است به عنوان شاخص سلامت روان، رفاه و سعادت، و قابلیت‌های اجتماعی در نظر گرفته شود و نه به عنوان یک هدف مطلوب یا حالت پایانی. عزت نفس پایین را می‌توان شرمساری حاصل از نداشتن مهارت و توانایی لازم تعریف کرد. عنصر کلیدی این تعریف، شرمساری است.

از نگاه روانشناسان مفهوم حرمت خود، بنیادی‌ترین مفهوم مرتبط با عزت نفس است. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که خود آگاهی و حرمت خود، شاخص‌های اساسی توانمندی‌ها و ضعف‌های هر انسانی است. تفردی و ساوان، ابعاد اصلی تشکیل دهنده حرمت خود را در چارچوب دو مولفه احترام و علاقه‌مندی، قابل تمایز می‌دانند. این محققان نشان داده‌اند که حرمت خود کلی، در دو سطح صلاحیت خود و علاقه به خود، متمایز می‌شود. افراد با سطوح بالای حرمت خود می‌کوشند احساس ارزشمندی خود را به وسیله احراز کیفیت‌های با ارزش اجتماعی، حفظ کنند و خواستار موفقیت هستند (براون، ۲۰۰۳). از این منظر کسی که غرور دارد و برای خود حرمت قائل است دست نیاز به سوی

کسی دراز نخواهد کرد، از این رو می‌توان اظهار داشت که توانمندی و ارزشمندی ایجاد غروری می‌کند که مخالف با شرمساری است و حرمت خود را در مقابل دیگران و اجتماع حفظ خواهد کرد.

۳. ارتباط نیک با مردم و محبوبیت بین آنها

ارتباط امری دو طرفه است که هر طرف در صدد اقتناع طرف مقابل می‌باشد، از این رو کسی که عزت نفس دارد در مقابل مردم به نیک‌ترین وجه مواجهه خواهد شد و هرگز درصدد کوچک شمردن وی نیست، و به واسطه این اخلاق کریمانه محبوب بین مردم خواهد بود، خداوند در آیه ۹۶ سوره مریم این ویژگی را نیز به خود نسبت می‌دهد؛ إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا این قرار دادن محبت در دل انسان نیز به ویژگی ارزشمندی و کرامت انسان اشاره داشته و سبب‌ساز این مهم شده است، پس هر کس دل خویش را در سید خداوند نهد، خداوند هم در یک عمل متقابل دل‌های دیگران را متوجه وی خواهد کرد و دوستی ایشان را در دل قرار خواهد داد.

روانشناسان این مهم را در باب مربوط اختلال شخصیت بررسی می‌کنند، براساس آمار موجود تعداد زیادی از بزه‌کاران و زندانیان دچار اختلال شخصیت ضد اجتماعی هستند (دادستان، ۱۳۸۲). این گروه از افراد دارای ویژگی‌هایی هستند از قبیل بی‌توجهی و تعرض دائم به حقوق دیگران، ناتوانی در سازگاری با هنجارهای اجتماعی و انجام مکرر اعمالی که زمینه ساز بازداشت است، فریبکاری که به شکل دروغ‌گویی و گول زدن مکرر دیگران بخاطر منافع یا لذت شخصی باشد، تکانشی بودن و ناتوانی در پی‌گیری برنامه‌ریزی‌شده امور، حساسیت و پرخاشگری که با حمله و درگیری جسمانی مکرر مشخص می‌شود و فقدان احساس ندامت و توجیه اعمال مجرمانه (سادوک، ۲۰۰۰).

افراد با شخصیت ضد اجتماعی را در میان کسانی که درگیری دائم و مکرر با قوانین و مقررات رسمی و با هنجارها و نرم‌های اجتماعی دارند و این مخالفت و درگیری باعث تنش و بروز مشکلاتی برای آنها می‌شود می‌توان مشاهده نمود. البته جلوه‌های دیگر این اختلال را می‌توان در اختلافات خانوادگی، انحرافات جنسی، وابستگی به مواد و باندها و

گروه‌های خاص نیز پیدا کرد آنچه مسلم است این افراد رفتارهایی مخرب دارند که علی‌رغم صدمه به خود با دیگران باز هم تکرار می‌شود. در واقع طبق بعضی از نظرات سایکو باتها در مقابل شرطی شدن مقاوم هستند و از تجارب ناخوشایند قبلی درس نگرفته و تغییر رفتار نمی‌دهند. مشخص است که این گروه از اختلالات روانی هزینه‌های مادی و معنوی زیادی را برای اجتماع ایجاد می‌کند و نیازمند بررسی چند وجهی موضوع برای شناخت علل زیستی، خانوادگی، اقتصادی، فرهنگی، تربیتی، اجتماعی و روان‌شناختی بروز این اختلال می‌باشد (ستوده، ۱۳۷۸؛ کی‌نیا، ۱۳۷۴؛ دادستان، ۱۳۸۲).

از جنبه فردی، مطالعات و دانشی که در رابطه با عزت نفس و خودپنداره وجود دارد این حقیقت مشخص شده است که افراد جامعه ستیز خود پندار منفی و اعتماد به نفس کمی دارند و به همین خاطر غالباً دچار احساس تهدید یا ناراحتی در مقابل محیطی که در آن زندگی می‌کنند هستند. این افراد در تعامل با دیگران به صورت مکرر دچار احساس حقارت و ناتوانی بوده و خود را پائین‌تر از آنها می‌بینند. از طرف دیگر قادر به اتخاذ روش‌های صحیح برقراری رابطه با دنیا و آدم‌های پیرامون و نیز استدلال و مقایسه واقعی شرایط خود با دیگران نیستند. لذا با انجام رفتارهای پرخاشگرانه و مخرب در اصل به دنبال ایجاد و حفظ احساس ارزشمندی و مخفی کردن ناخودآگاهانه ضعف‌ها و احساس ناتوانی و حقارت درونشان می‌باشد. اما این رفتارهای بزهکارانه نه تنها احساس امنیت و عزت نفس آنها را افزایش نمی‌دهد بلکه واکنش‌هایی در محیط یعنی در افراد و قانون ایجاد می‌کنند که به خشم بیشتر و تداوم رفتارهای دفاعی فرد بزهکار منجر می‌گردد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که بین عزت نفس و احساس حقارت و بزهکاری رابطه نزدیکی وجود دارد. احساس حقارت باعث شکل‌گیری منش پرخاشگرانه شده و این منش از رهگذر احساس تنفر نسبت به جامعه و دیگران موجب اعمال ضداجتماعی و بزهکارانه می‌گردد (آدلر، ۱۳۷۹).

به‌نظر می‌رسد احساس عزت نفس پایین در افراد باعث ایجاد یک اختلال شدید و ناهنجاری در افراد و از این رو باعث کنش‌های نامقبول در جامعه و احساس حقارت در بین مردم می‌شود، و این امر به صورت دقیق در بیانات قرآن نیز وجود دارد. در واقع می‌توان

گفت عزت نفس پاسخی به لذت طلبی و غریزه مهر خواهی است که در وجود انسان قرار دارد، لذا در درون خود نیز آن را دوست می‌دارد و از تن دادن به مظاهر ذلت آور گریزان است. لذا قادر است از خواسته‌های نفسانی و از امور بی‌ارزش و واهی به سادگی صرف نظر نماید از این رو دچار خیانت، دروغ و حرام خواری و ممنوعاتی که در اسلام و قانون آمده نمی‌شود.

آسیب‌شناسی عزت نفس و درمان آن

هر مقوله‌ای در طبع خویش آسیب‌هایی دارد، ولی این مورد در برخی خود را به وضوح و بیشتر و در گروهی دیگر به واسطه مهار آن آسیب‌ها خود را نشان نمی‌دهد، مقوله عزت نفس نیز از خاصیت بی‌بهره نیست و دارای آسیب‌هایی است که در دو عنوان عوامل و اثرات سلب عزت نفس مورد بررسی قرار خواهد گرفت:

۱. عوامل سلب عزت نفس

با توجه به آیات قرآنی عوامل سلب عزت نفس را می‌توان در چند محور بررسی کرد، در گروهی از آیات این سلب عزت نفس را به نفاق نسبت می‌دهد. الَّذِينَ يَتَّخِذُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ أَلِيَّتُهُمْ عِنْدَهُمُ الْعِزَّةُ فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا (نساء/۱۳۹) در این آیه گروه نفاق دنبال عزت در نزد کافران هستند ولی خداوند آن نزد خویش معرفی می‌کند. امام علی(ع) هم نفاق را موجب ذلت دانسته است: «نِفَاقُ الْمَرْءِ مِنْ ذُلِّ يَجِدُهُ فِي نَفْسِهِ» (تمیمی، ۱۳۶۶). گروهی دیگر از آیات اختلاف را باعث ذلت و مخالف عزت دانسته‌اند: وَ لَا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَ تَذْهَبَ رِيحُكُمْ (انفال/۴۶). این آیه یعنی با نزاع و کشمکش در میان خود ایجاد اختلاف نکنید، و در نتیجه خود را دچار ضعف اراده مسازید و عزت و دولت را یا غلبه بر دشمن را از دست مدهید، چون اختلاف، وحدت کلمه و شوکت و نیروی شما را از بین می‌برد. (طباطبائی، ۱۳۹۰) امام علی(ع) نیز عامل از بین رفتن تمدن گذشتگان را اختلاف می‌داند که باعث از بین رفتن عزت آنها شده است (نهج البلاغه، خطبه/۱۹۲).

گروهی دیگر را علت سلب عزت نفس را دروغ معرفی می کنند: «إِنَّمَا يَفْتَرِي الْكَاذِبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِ اللَّهِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْكَافِرُونَ (نحل/۱۰۵)» به همین دلیل در روایات هم عامل ذلت انسان معرفی شده است: «الْكَاذِبُ مُهَانٌ ذَلِيلٌ» (تمیمی، ۱۳۶۶) و پیامبر (ص) هم این ردیله را سبب ذلت و خواری نفس معرفی کرده است: «لَا يَكْذِبُ الْكَاذِبُ إِلَّا مِنْ مَهَانَةٍ نَفْسِهِ» (مجلسی، ۱۴۰۳).

آموزه‌های اسلامی مهمترین عامل سلب عزت را فقر معرفی می کنند، و آن را به معنای مرگ بزرگ معرفی می کنند (کلینی، ۱۴۰۷). همچنین امام علی (ع) در وصیت به فرزند خویش فقر را عامل ذلت و حقارت و دشمن عقل معرفی کرده است (نهج البلاغه، حکمت/۳۱۹). به همین دلیل فقر و نداری به عنوان عامل اصلی حقارت طبع دانسته شده است.

روانشناسی دو عامل تلقی منفی از خود و احساس گناه را عامل سلب عزت نفس معرفی می کند، بر این اساس نظریات شناخت گرایانه افکار منفی و تلق منفی از خود را دلیل افسردگی می دانند؛ (بک، ۱۹۶۷) افکاری که بدون هیچ پشتوانه منطقی و بدون دلیلی خاص درباره خویش برداشتی منفی را به دنبال دارد شامل گروهی از جملاتی است که در هوشیاری رخ داده و طول عمر آنها بستگی به فرد دارد. (فری، ۲۰۰۷). این موارد به عنوان عامل افسردگی و در نهایت سلب عزت نفس ختم می شود.

عامل دیگر احساس گناه می باشد که باعث سلب عزت نفس می شود، احساس گناه به مقدار کم باعث سلب عزت نفس نیست بلکه عاملی در جهت سامان دادن آن می باشد، ولی اگر این عامل تداوم یابد به شدت عزت نفس را کاهش می دهد، این عامل باعث ایجاد نابخشیدن خود و سلب اعتماد به نفس می شود.

۲. اثرات سلب عزت نفس

نگاه قرآنی به عزت نفس نگاهی در راستای پیشبرد اهداف متعالی و رسیدن به کمال نهایی انسان می باشد، از این رو اثرات سلب عزت نفس از دیدگاه قرآن در رابطه معکوس با این هدف والا دارد، یعنی انسان را به سمت خود تحقیری و فقر نفس پیش خواهد برد، در

روایات آمده است: «وَلَا تَكُنْ وَاهِنًا يُحَفَّرُكَ مَنْ عَرَفَكَ» (حرانی، ۱۴۰۴). انسانی که عزت نفس وی سلب شده مناعت طبع ندارد و ارزش انسانی خویش را درک نکرده از این رو زمینه حقارت خویش را فراهم می‌سازد، به همین دلیل ائمه (ع) می‌فرمایند: «إِنَّهُ لَيْسَ لِأَنْفُسِكُمْ تَمَنُّ إِلَّا الْجَنَّةَ فَلَا تَبِيعُوهَا إِلَّا بِهَا» (نهج البلاغه، حکمت ۴۵۶).

کسی که عزت نفس ندارد گوهر وجودی خویش را اعمال مختلف به سوی عذر و تقصیر پیش برده و منزلت خویش را کاهش می‌دهد؛ «لَا يَتَّبِعِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يُدِلَّ نَفْسَهُ قُلْتُ بِمَا يُدِلُّ نَفْسَهُ قَالَ يَدْخُلُ فِيهَا يَتَعَدَّرُ مِنْهُ» (کلینی، ۱۴۰۷). به همین دلیل قرآن کریم سلطه بیگانه را امری خلاف عزت شمرده و می‌فرماید: لَا يَتَّخِذِ الْمُؤْمِنُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ وَمَنْ يَفْعَلْ ذَلِكَ فَلَيْسَ مِنَ اللَّهِ فِي شَيْءٍ (آل عمران/ ۲۸) از همین رو امام علی (ع) می‌فرماید: «النَّفْسُ الدِّيَّةُ لَا تَنْفَكُ عَنِ الدِّيَّاتِ» (آمدی، ۱۳۶۶).

آموزه‌های اسلامی عزت نفس را برابر با استقلال می‌دانند و عدم آن را برابر با استعمار و عدم تسلط معرفی نموده‌اند: وَ لَنْ يَجْعَلَ اللَّهُ لِلْكَافِرِينَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ سَبِيلًا (نساء/ ۱۴۱) از این رو امام صادق (ع) عزت مومن را در استقلال وی معرفی می‌کند: «عِزُّ الْمُؤْمِنِ كَفُّهُ عَنِ أَعْرَاضِ النَّاسِ» (کلینی، ۱۴۰۷).

علم روانشناسی نیز بر این نکات تاکید داشته و عزت نفس ضعیف را باعث پنهان شدن خود واقعی انسان با احساس شرمندگی و عدم خودشکوفایی تحلیل می‌کند (شیهان، ۱۳۷۸)، کوپر اسمیت (۱۹۸۷). کمبود عزت نفس را باعث افت تحصیلی، بازدارنده پشتکار دانسته و عملکرد جسمانی و روحانی فرد را دچار اختلال می‌کند. همچنین آنان که عزت نفس اندکی دارند، یک نوع خود کم بینی در آنها نهادینه شده است که باعث تعبیر منفی واقعیت‌ها می‌شود، و نگاهی بدبینانه و ناامیدوارانه به آینده در آنها را ایجاد می‌کند (براهنی، ۱۳۶۸). در این گام نگاه قرآنی و روانشناسی کاملاً منطبق برهم بوده و هر دو عدم عزت نفس را باعث اختلالات جسمی و روحی دانسته‌اند که اثرات آن در اعمال و روحيات فرد خود را نشان خواهد داد.

رابطه عزت نفس با سایر ارزش‌های اخلاقی

عزت نفس به مثابه یک ارزش اخلاقی ارتباطی متقابل با سایر مفاهیم ارزشی دارد، این موضوع را می‌توان با استفاده از مفاهیم اخلاقی را که متناسب با این مفهوم ذکر شده است بررسی کرد، ایم مفاهیم یا مستقیم حاوی معنای عزت نفس هستند یا متضمن معنای آن و یا از متعلقات عزت نفس هستند، مفاهیمی چون توکل، مدارا، تقوا، قاطعیت و ... در ذیل به برخی از این موارد پرداخته می‌شود:

توکل:

توکل در آموزه‌های اسلامی دارای بار ارزشی مثبت و بسیار بالایی است، این واژه در ارتباط مستقیم با عزت نفس قرار می‌گیرد، زیرا توکل دارای معنای ناتوانی و اعتماد به دیگری است؛ (ابن فارس، ۱۴۰۴) توکل در فرهنگ دینی یعنی انسان خداوند را به عنوان موثر واقعی در هستی بداند (نراقی، بی‌تا) و این همان معنای آیه (نساء/۱۳۹) که عزت را مختص خداوند می‌داند، از این رو غیر خداوند از همه امید بریده و به درگاه او پناه می‌آورد. قرآن کریم نیز بر این معنا صحت گذاشته است و بیان کرده است که کسی که به خدا توکل کند هرگز دچار ذلت نمی‌شود: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» (انفال/۴۹) از این رو در احادیث وارد شده است که: «مَنْ أَرَادَ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ» (مجلسی، ۱۴۰۳).

روانشناسان بجای واژه توکل از واژه دل بستگی به خداوند استفاده می‌کنند، طی یک دهه گذشته، توجه بسیار زیادی به پذیرش خداوند به عنوان تکیه‌گاهی برای دل بستگی شده و تحقیقات بسیار زیادی در این زمینه صورت گرفته است.

کرکی پاتریک از حدود دهه ۹۰ میلادی، دل بستگی را چارچوبی توانمند برای درک و یک پارچه کردن بسیاری از جنبه‌های باور دینی اختیار کرده است. کرکی پاتریک (۲۰۰۵) یک عامل عمده در دینداری را نیاز انسان به ارتباط با خدا می‌داند و معتقد است که در دینداری همین عامل ارتباط با خداست که موجب قدرتمندی و سلامت فرد دیندار

می‌شود (احمدی، شیخ و سرابندی، ۱۳۹۱). کرکی پاتریک دو فرضیه برای ارتباط بین انسان و خدای خویش بیان کرده است: ۱. خداوند به عنوان چهره دل‌بستگی در قالب رفتارهای جبرانی به عنوان یک جایگزین برای افرادی که چهره دل‌بستگی شان بهینه نبوده است، عمل می‌کند (فرضیه جبران). ۲. دل‌بستگی به خدا ناشی از انطباق با مدل‌های درونی مربوط به والد است (فرضیه انطباق هم‌زمان) (خراشادی زاده و همکاران، ۱۳۹۰).

همچنین کرک پاتریک به عنوان یکی از نخستین نظریه پردازان در زمینه دل‌بستگی به خدا معتقد است که دل‌بستگی به مراقبان اولیه در دوران کودکی با گذشت زمان در چارچوب نظام‌های دیگر، همانند دل‌بستگی به خدا و وطن ادامه می‌یابد. (همان)

خداوند به عنوان موضوع دل‌بستگی دارای ویژگی‌های زیر است:

جست و جو و حفظ مجاورت با خدا

خدا به عنوان پناهگاه مطمئن: آلپورت (۱۹۵۰) به نقل از کرک پاتریک، ۱۹۹۴ و کرک پاتریک و شیور، (۱۹۹۲) معتقد است که افراد در شرایط بحرانی به مذهب رجوع می‌کنند و به سوی خدا می‌روند.

خدا به عنوان پایه و اساس ایمنی: فرد با اعتقاد به اینکه خدا اساس ایمنی است، احساس قدرت می‌کند و اعتماد به نفس او به هنگام اضطراب و ترس افزایش می‌یابد. این احساس ایمنی به آرامش روانی در فرد منجر می‌شود و وی را برای مقابله با مشکلات و چالش‌های زندگی آماده می‌کند. بنابراین، ایمنی همانند پادزهری در برابر ترس و اضطراب است (کرک پاتریک، ۱۹۹۴).

جدایی و فقدان: اگر چه جدایی از خدا موجب اضطراب و فقدان او موجب غم و اندوه می‌شود، این موارد را می‌توان به راحتی از طریق آزمون‌ها سنجید (هافمن، ۱۹۸۱) به نقل از کاسیدی، (۱۹۹۹). وی خدا را یک موضوع دل‌بستگی مطلق می‌داند که به هنگام نیاز همیشه در دسترس است. ویژگی آشکار دیگری که کرکی پاتریک (۱۹۹۴) به آن اشاره کرده است، در نظر گرفتن خدا به عنوان قادر و دانای مطلق است.

مدارا:

در آموزه‌های اسلامی ارتباط موجودات با خداوند براساس رأفت و مهر و عطوفت بیان شده است: قُلْ لِمَنْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ قُلْ لِلَّهِ كَتَبَ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ (انعام/۱۲) رَبَّنَا وَسِعْتَ كُلَّ شَيْءٍ رَحْمَةً (غافر/۷).

مدارا با وهن و ترس که از ذلت برمی‌خیزد تفاوت اساسی دارد و برخلاف آن از عزت نفس سرچشمه می‌گیرد، هرچند این واژه در درون خویش مفهوم پرهیز و احتیاط (ابن فارس، ۱۴۰۴؛ ابن منظور، ۱۴۱۴) را دارد اما این مورد بیشتر در باب دشمنان کاربرد دارد، به همین دلیل روایات بر اهمیت این موضوع اشاره دارد «الرَّقُّ مِفْتَاحُ الصَّوَابِ» (تمیمی، ۱۳۶۶) همچنین پیامبر اکرم (ص) مأموریت خویش را همراه با مدارا ذکر نموده است: «أَمَرَنِي رَبِّي بِمُدَارَاةِ النَّاسِ كَمَا أَمَرَنِي بِأَدَاءِ الْفَرَائِضِ» (کلینی، ۱۴۰۷).

امام علی (ع) قاطعیت را همراه مدارا بکار برده‌اند: «اخْلَطِ الشَّدَّةَ بِرِفْقٍ وَارْفُقْ مَا كَانَ الرَّفْقُ أَوْفَقَ» (تمیمی، ۱۳۶۶) به همین دلیل برمی‌آید که عزت نفس باعث مدارا و جلوگیری از ذلت می‌شود، یعنی به گونه‌ای مدارا از تعلقات عزت نفس می‌باشد. درباره مفهوم مدارا در علوم غربی به طور کلی می‌توان گفت مدارا عملی است که به مردم اجازه می‌دهد عقاید یا ویژگی‌های دیگران را دوست نداشته باشند یا حتی از آنها متنفر باشند، اما بدون اقدام به جنگ آزاردهنده علیه آنان (فلچر، ۱۳۸۳)؛ بدین معنی که مدارا، آزاد گذاشتن دیگران برای داشتن ویژگی‌های شخصی یا نگهداری عقاید و اعمالی را توصیف می‌کند که دیگران آن را به عنوان عملی اشتباه یا تنفر انگیز در نظر می‌گیرند (دنيس بيتس، ۲۰۰۷)؛ به عبارت دیگر عمل مدارا زمانی معنا دارد که امکان استفاده از زور و خشونت وجود داشته باشد. بدین ترتیب مدارا به عنوان فضیلتی اجتماعی و قاعده‌ای سیاسی، امکان همزیستی صلح آمیز افراد و گروه‌هایی را فراهم می‌کند که دیدگاه‌های متفاوتی دارند و با روش‌های متفاوت در جامعه‌ای واحد زندگی می‌کنند (گالتوتی، ۲۰۰۱ و ۲۰۰۲).

وگت مدارا را یک «گرایش رفتاری» در نظر می‌گیرد؛ یعنی نگرش را از خلال رفتار درمی‌یابد که در این معنا، مفهوم فوق در مقابل «نگرش» قرار می‌گیرد (فلیس، ۲۰۰۴).

تقوا:

این واژه در قرآن کریم به علت همنشینی با کرامت در آیه *إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ* (حجرات/۱۳) ارتباط عمیق با عزت نفس پیدا می‌کند. این آیه کرامت انسان که از مقتضیات عزت نفس می‌باشد را بیان می‌کند، به همین دلیل پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «مَنْ أَرَادَ أَنْ يَكُونَ أَعَزَّ النَّاسِ فَلْيَتَّقِ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ ثُمَّ تَلَا وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَ يَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ» (طلاق/۲-۳) (مجلسی، ۱۴۰۳).

در این جمله پیامبر (ص) اشاره به آیات سوره طلاق شده است که آن نیز یکی از متعلقات عزت نفس را بیان می‌کند و آن اینکه وقتی خداوند انسان را بی‌نیاز می‌کند و راه گشایش برای وی باز خواهد کرد پس انسان با اتکا به خداوند عزت نفس خواهد یافت. از این رو امام علی (ع) می‌فرماید: «التَّقْوَى تُعِزُّ الْفُجُورُ يُذِلُّ» (تمیمی، ۱۳۶۶). روانشناسی از تقوا در باب خود مهارگری بحث می‌کند خودمهارگری، یک جنبه از کنترل بازداری، توانایی تنظیم احساسات، افکار و رفتار فرد در مواجهه با وسوسه‌ها و تکانه‌ها است (دیموند، ۲۰۱۳). به عنوان یک عملکرد اجرایی، خودمهارگری یک فرایند شناختی است که برای تنظیم رفتار فرد برای دستیابی به اهداف خاص ضروری می‌باشد (تیمپانو، ۲۰۱۳). خودمهارگری به ظرفیت فرد برای غلبه کردن و بازداری تکانه‌های غیرقابل‌پذیرش و نامطلوب و نظم دادن به رفتارها، تفکرات و هیجانات خود اشاره دارد (تانگنی، ۲۰۰۴). بیش‌تر انسان‌هایی که دارای این ظرفیت هستند می‌توانند هدفی را دنبال کنند که متعارض با هدف‌های دیگر است. خودمهارگری به‌عنوان نیروی درونی در دسترس برای بازداری، پذیرفتن یا تغییر پاسخ‌هایی است که از باورهای اخلاقی، ویژگی‌های اجتماعی، سطح مذهبی بودن والدین، مشارکت فرد در فعالیت‌ها و سنت‌های مذهبی تأثیر می‌پذیرد (ویکسترام، ۲۰۰۷) و ممکن است نتیجه فرایندهای روان‌شناختی، عادت، یادگیری با فشار موقعیتی باشد (اسمایچل، ۲۰۰۴). خودمهارگری نامناسب با مشکلات رفتاری و مهار تکانه از جمله پرخوری، سوء مصرف مواد و الکل، جنایت و خشونت و نقض قوانین، مرتبط می‌باشد.

اهمیت خودمهارگری در زندگی انسان موجب شده است که پژوهشگران، عوامل اختصاصی افزایش خودمهارگری را بررسی کنند (رفیعی، ۲۰۱۴). بسیاری از پیوندهای دین‌داری با سلامتی، بهزیستی و رفتارهای اجتماعی ممکن است ناشی از تأثیرات دین در کنترل خود یا خودتنظیمی فرد باشد (ام‌سی، ۲۰۰۹).

بین نگاه اسلامی و نگاه روانشناختی رابطه‌ای عمیق دیده می‌شود، که در آن تقوا یا خودمهارگری با عزت نفس ارتباط مستقیم دارد، هرچه انسان متقی عزت نفس بالاتر و برعکس.

نتیجه‌گیری

عزت نفس واژه‌ای دارای ابعاد بسیار در آموزه‌های اسلامی که بر ارزشمندی و کرامت نفس انسان دلالت دارد، در آموزه‌های قرآنی عزت به صورت کلی برای خداست و روح انسانی به روح خداوند پیوند خورده است، از این رو انسان نیز می‌تواند صاحب عزت شود و این در مسیر عزت خداوندی است، علم روانشناسی نیز عزت نفس را به ارزیابی شخص از خود و قضاوت درباره خویش تخصیص داده است، اسلام عزت را درونی و سپس مادی می‌داند یعنی ابتدا ذاتی است و سپس اکتسابی ولی در روانشناسی به ارزیابی و سپس به نتیجه رسیدن درباره خود را عزت نفس بیان داشته‌اند.

عزت نفس به صورت کلی تمام ابعاد زندگی انسانی را تحت تأثیر قرار داده و ابعاد اجتماعی، خانوادگی، جسمانی و آموزشی را دربرمی‌گیرد. داشتن عزت نفس باعث بروز رفتارهایی در انسان می‌شود که ابتدا منجر به خودباوری و سپس اعتماد به نفس می‌شود. هرچند این مورد در اسلام از ایمان برتر سرچشمه می‌یابد و در روانشناسی از تلقی مثبت از خود. لکن هر دو اینها اعتماد به نفس را حاصل عزت نفس می‌دانند.

عزت نفس قوی در انسان باعث ترک ابراز نیاز به دیگران شده و آنها را متکی به خود می‌کند. آموزه‌های اسلامی درخواست از دیگران را باعث ذلت و عدم آن را موجب حفظ

آبرو و عزت نفس معنا کرده‌اند. روانشناسی نیز تأثیر عزت نفس را عدم ابراز نیاز به دیگران با دو واژه غرور و حرمت به خود معنا و این دو مقوله را منع‌کننده درخواست از دیگران عنوان نموده است. با توجه به مبنای هر دو علم، اشتراک در نظریه دیده می‌شود. همچنین قرآن کریم و روانشناسی عزت نفس را باعث آرامش و ارتباط نیک با مردم تفسیر و عدم آن را از اختلالات شخصیتی می‌دانند.

آیات و آموزه‌های قرآنی عوامل سلب عزت نفس را در نبود ارزش‌های اخلاقی چون دروغ، نفاق حرص و فقر دانسته و اثرات آن را در جلوگیری از راه‌یابی انسان به سوی اهداف متعالی دانسته که این امر به نوبه خود باعث بروز عدم مناعت طبع، تحقیر خویش، عدم استقلال و امثال آن معرفی نموده اند.

روانشناسی نیز دو عامل تلقی منفی از خود و احساس گناه را باعث سلب عزت نفس دانسته و اثرات مخرب آن را بر جسم و روح می‌داند که با این نگاه منطبق بر آموزه‌های اسلامی است.

عزت نفس به مثابه ارزش اخلاقی با سایر مفاهیم اخلاقی نیز ارتباط مستقیم دارد، توکل به عنوان عاملی که از همه بریده و به سوی عزت مطلق رهنمون می‌کند، مدارا در عین قاطیعت در برابر دشمنان که نتیجه عزت نفس مطلق است و تقوی که باعث کرامت و ارزشمندی انسان می‌شود، در ارتباط مستقیم با عزت نفس انسانی هستند.

در حالت کلی نگاه قرآنی و نگاه علم روانشناسی به عزت نفس تطبیق دارد و هر دو مقوله عزت نفس را برای پیشبرد اهداف انسان مهم تلقی نموده و نبود آن را باعث ذلت و گرفتاری برای انسان معرفی می‌کنند.

منابع

قرآن کریم

نهج البلاغه

ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۴۰۴ / ۱۳۶۳ق، *تحف العقول*، قمابن فارس، أحمد بن فارس، ۱۴۰۴ق، *معجم مقاییس اللغه*، قمابن منظور، محمد بن مکرم، ۱۴۱۴ق، *لسان العرب*، بیروتآمدی، عبدالواحد، ۱۳۶۶، *غررالحکم و دررالحکم*، جمال الدین خوانساری، دفتر تبلیغات،

قم

آدلر آلفرد، ۱۳۷۹، *شناخت طبیعت انسان از دیدگاه روانشناسی*، ترجمه جواهرساز، رشد،

تهران

احمدی، علی اصغر، ۱۳۸۰، *بررسی وضعیت خودپنداره در دانش‌آموزان دوره متوسطه و**رابطه آن با حمایت اجتماعی ادراک شده در مدرسه، پژوهشکده تعلیم و تربیت*اسلامی نسب، علی، ۱۳۷۳، *روانشناسی اعتماد به نفس*، انتشارات رشد، تهرانبرانندن، ناتاتیل، ۱۳۷۸، *روانشناسی عزت نفس*، ترجمه مهدی قراچه داغی، انتشارات

نخستین، تهران

بیابانی، مرتضی، ۱۳۹۰، *نگاهی به رشد تعلیم و تربیت، ماهنامه تعلیم و تربیت*، شماره ۲۱بیابانگرد، اسماعیل، ۱۳۷۳، *روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان تهران*،

انتشارات انجمن اولیاء و مربیان

تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، ۱۳۶۶ش، *تصنیف غررالحکم و درر الکلم*، قمجابرورزنده، علیرضا، ۱۳۸۸، *بررسی تحلیلی کرامت و عزت نفس در قرآن و روان‌شناسی*،

پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد به راهنمایی دکتر اعظم پرچم و مشاوره دکتر مریم

فاتحی‌زاده، دانشگاه اصفهان، دانشکده ادبیات و علوم انسانی

خراشادی زاده، سمیه؛ شهابی زاده، فاطمه و دستجردی، رضا، ۱۳۹۰، بررسی نقش دلبستگی دوران کودکی، دلبستگی به خدا و سبک های اسنادی بر اضطراب اجتماعی دانشجویان شهر بیرجند. فصلنامه روان شناسی و دین.

دادستان، پریرخ، ۱۳۸۲، روانشناسی جنایی، سمت، تهران

ستوده هدایت الله، ۱۳۷۸، آسیب شناسی اجتماعی، آوای نور، تهران

شریف الرضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه (للصبحی صالح)، ۱۴۱۴ ق، قم

شیهان، ایلین، ۱۳۷۸، عزت نفس، ترجمه مهدی گنجی، نشر ویرایش، تهران

شجاعی، محمد صادق، ۱۳۸۷، راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان، مؤسسه امام

خمینی، قم

شیهان، ایلین، ۱۳۷۸، عزت نفس، مهدی گنجی، نشر ویرایش، تهران

صدوق، ابن بابویه محمد بن علی، ۱۳۶۲، خصال، ترجمه محمدباقر کمره‌ای، کتابچی،

تهران

طباطبائی، محمدحسین، ۱۳۹۰ ه.ق، المیزان فی تفسیر القرآن، ۲۰ جلد، مؤسسه‌ الأعلمی

للمطبوعات، لبنان - بیروت.

علیلو، مجید محمود، ۱۳۷۶، بنیادهای شناختی روانشناسی بالینی، نشر روان پویا، تهران

علی بن الحسین، امام چهارم علیه السلام، ۱۳۷۶ ش، الصحیفه السجادیه، قم

کوپر اسمیت، اس. ۱۳۷۱، فهرست عزت نفس، ترجمه پریرخ دادستان

کی نیا مهدی، ۱۳۷۴، روانشناسی جنایی، رشد، تهران

کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۴۰۷ ق، الکافی، (ط - الإسلامیة)، تهران

گنجی، حمزه، ۱۳۷۶، بهداشت روانی، ارسباران، تهران

مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، ۱۴۰۳ ق، بحار الأنوار، (ط - بیروت)، بیروت

نراقی، مهدی بن ابی ذر، بی تا، جامع السعادات، مؤسسه‌ الأعلمی للمطبوعات، بیروت

نجاتی، محمدعثمان، ۱۳۸۱ ش، قرآن و روان شناسی، ترجمه عباس عرب، بنیاد پژوهشهای

اسلامی آستان قدس رضوی، مشهد

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

- Baumeister. et al. 2003. Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?, *Psychological Science in the Public Interest*, 4, pp 1-44.
- Beck, A. 1967. *Depression: Clinical, experimental and theoretical aspects*. New York: Hoeber.
- Brown.I. and Brown.R.I. 2003. *Quality of life and disability: An approach for community practitioners*. Jessica Kingsley Publishers.
- Becker A, Mandell AR, Tangney JP, Chrosniak LD, Shaw TH. 2015. The effects of self-control on cognitive resource allocation during sustained attention: a transcranial Doppler investigation. *Experimental brain research*. ۲۳۳(۷):۲۲۱۵-۲۳.
- Diamond A. 2013. Executive functions. *Annual review of psychology*. ۶۴:۱۳۵-۶۸.
- McCullough ME, Willoughby BL. 2009. Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological bulletin*.;135(1):69.
- Rafiei Honar H, Jan Bozorgi M, Pasandideh A, Rasoulzadeh Tabatabai SK. ۲۰۱۴. Explaining the structure of self-control based on Islamic thought. *Psychology and religion*.7(3):5-26.
- Schmeichel BJ, Baumeister RF. 2004. Self-regulatory strength. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and application*.84-98.
- Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL. 2004. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*.72(2):271-324.
- Timpano KR, Schmidt NB. ۲۰۱۳. The relationship between self-control deficits and hoarding: A multimethod investigation across three samples. *Journal of abnormal psychology*.122(1):13.

- Wikström P-OH, Treiber K. 2007. The role of self-control in crime causation: Beyond Gottfredson and Hirschi's general theory of crime. *European Journal of criminology*. 4(2):237-64.
- _____. (2002) *Toleration as Recognition*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Dennis Y. (2007) *Tolerating on Faith: Locke, Williams, and The Origins of Political Toleration*, Dissertation, Department of Political Science, Duke University.
- Galeotti, Anna E. (2001) "Do We Need Toleration as a Moral Virtue", *Respublica*, Vol.7 (3): 273-292.
- Kirkpatrick, L. A. (1994). the role of attachment in religious belief and behavior. *Advances in personal relationship* , ۵, ۲۳۹-۲۵۶.
- Kirkpatrick, L. A., & Shaver, P. R. (1992). An attachment theoretical approach to love and religious belief. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 18, 266-275.
- Phelps, E. (2004) *White Students Attitudes towards Asian American Students at the University of Washington: a Study of Social Tolerance and Cosmopolitanism*, Dissertation, New York University.
- Free. M.L. 2007. *Cognitive Therapy in Groups: Guidelines and Resources for Practice* (2th Ed). John Wiley & Sons.
- Frieson, T.C. 1997. Relationship Between hope and self-esteem in renal Transplant Recipients. *Transplantation Proceeding*, 29, 3739-3740.
- Gerald.R. and Peer. 1994. *Adolescent life experience*. New York Brooks/Cole publishing company. U.S.A.
- Lazarus.R.S. and Folkman.S. 1984. *Stress appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lopez. S.J. and Snyder. C.R. 2004. *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Maslow.A.H. 2000. *Self actualization and Beyond in G.F.T. challenges of Humanistic Psychology*. New York.Mc Graw Press.

Moshki. M. Ghofranipour. F. and Allahyari. A.A. 2000. The effect of problem solving training on the self-concept of male adolescents in Gonabad high schools [dissertation]. Tehran: Tarbiat Modares. Inc ۱۹۹۳.

Sadok. B.G and Sadok V.A. 2000. Comprehensive Textbook of Edition . Lippincot Williams and wilkins, U.S.A.