



## عزت نفس؛ احترامی به ملکوت خویشتن

پدیدآورده (ها) : کاوندی، زینب؛ صفوراپی پاریزی، محمدمهدی  
علوم اجتماعی :: پژوهش‌های اسلامی زنان و خانواده :: بهار 1391 - شماره 12  
از 165 تا 190  
آدرس ثابت : <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/873437>

دانلود شده توسط : مرضیه عظام نژاد  
تاریخ دانلود : 07/10/1398

مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) جهت ارائه مجلات عرضه شده در پایگاه، مجوز لازم را از صاحبان مجلات، دریافت نموده است، بر این اساس همه حقوق مادی برآمده از ورود اطلاعات مقالات، مجلات و تالیفات موجود در پایگاه، متعلق به "مرکز نور" می باشد. بنابر این، هرگونه نشر و عرضه مقالات در قالب نوشتار و تصویر به صورت کاغذی و مانند آن، یا به صورت دیجیتالی که حاصل و بر گرفته از این پایگاه باشد، نیازمند کسب مجوز لازم، از صاحبان مجلات و مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) می باشد و تخلف از آن موجب پیگرد قانونی است. به منظور کسب اطلاعات بیشتر به صفحه [قوانین و مقررات](#) استفاده از پایگاه مجلات تخصصی نور مراجعه فرمائید.



پایگاه مجلات تخصصی نور

[www.noormags.ir](http://www.noormags.ir)

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

\* زینب کاوندی

\*\* محمد مهدی صفورایی پاریزی

### چکیده

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

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

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

\* دانش‌آموخته کارشناس ارشد، رشته روانشناسی

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

## مقدمه

عزت نفس<sup>1</sup> از جمله مفاهیمی است که در چند دهه اخیر مورد توجه بسیاری از روان‌شناسان و پژوهشگران قرار گرفته است، ولی قدمت تاریخی آن در مباحثی که علما و فلاسفه تعلیم و تربیت در گذشته داشته‌اند نیز به چشم می‌خورد. در طول هزاران سال گذشته، گزارش‌های تاریخی، نظرات فلاسفه، اشعار، افسانه‌ها و داستان‌ها گواه بر این مطلب است که انسان نیاز دارد خود را جذاب و قابل احترام دانسته و تمام عملکردهایش را اخلاقی و ارزشمند جلوه دهد. در اشعار شاعران نامی ایران، مسئله توجه به خود و خودشناسی به وضوح مشاهده می‌شود. برای مثال بابا طاهر در رابطه با اهمیت نفس می‌گوید:

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

دین اسلام به این مسئله اهمیت زیادی داده و در آیات و روایات بسیاری مورد بحث قرار گرفته است. عزت نفس و خودارزشمندی از اساسی‌ترین عوامل رشد مطلوب شخصیت است که توجه به آن در دوران کودکی، زیربنای شخصیت سالم فرد در بزرگسالی می‌باشد. برخورداری از قدرت تصمیم‌گیری و ابتکار، نوآوری و خلاقیت، سلامت فکر و بهداشت روان، رابطه مستقیمی با میزان و چگونگی عزت نفس و احساس خودارزشمندی دارد. (افروز، 1370، به نقل از: بیابانگرد، 1373)

## مفهوم شناسی

عزت نفس تبلوری است از نگاه ارزشمند انسان به خود و از اعتقادات فرد در مورد تمام صفات و ویژگی‌هایش سرچشمه می‌گیرد. همچنین حاکی از ارزشی است که اطلاعات درون خودپنداره<sup>2</sup> برای فرد دارد و حاصل تفاوت بین خود ادراک شده (خودپنداره) با خود ایده آل است. اگر تفاوت و فاصله خود ادراک شده و خود ایده آل



زیاد باشد، عزت نفس پایین ایجاد می‌شود و در صورتی که تفاوت و فاصله کم باشد، به عزت نفس بالا منجر می‌شود. (یابانگرد، 1373)

بنا به نظر مازلو<sup>3</sup>، روانشناس انسان‌گرا (به نقل از: سیف، 1376)، یکی از نیازهای اساسی انسان نیاز به عزت نفس یا احترام به خود است که شامل احساس شایستگی، کفایت و مهارت یعنی، نیاز فرد به ایجاد تصویر مثبتی در دیگران نسبت به خودش است.

کوپر اسمیت<sup>4</sup> می‌گوید: «عزت نفس عبارت است از: یک قضاوت شخصی در مورد باارزش بودن یا بی‌ارزش بودن؛ قبولی یا عدم قبولی خود که در نگرش او متظاهر می‌شود». (لارنس<sup>5</sup>، ۱۳۸۶)

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

رابسون<sup>6</sup> عزت نفس را حس رضامندی از خویشتن‌پنداری می‌داند که از ارزیابی خود درباره ارزشمندی، جذابیت، شایستگی، کفایت، قدر و منزلت و توانایی جهت ارضای تمایلات و خواسته‌های فرد ناشی می‌شود. (سیلورستون<sup>7</sup>، به نقل از: زینی‌وند، 1384)

راجرز<sup>8</sup> عزت نفس را ارزیابی مداوم شخص از ارزشمندی خویشتن خود و یا نوعی قضاوت نسبت به ارزشمندی وجود خود تعریف کرده است. او معتقد است که این صفت در انسان حالت عمومی دارد و محدود و زودگذر نیست. طبق نظر راجرز، عزت نفس در اثر نیاز به توجه مثبت دیگران به وجود می‌آید. نیاز به توجه مثبت دیگران، شامل بازخوردها، طرز برخورد گرم و محبت‌آمیز، صمیمیت، پذیرش و مهربانی از طرف محیط به ویژه والدین کودکان است. (شاملو، 1369)

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



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

عزت نفس ارزشی است که فرد به خود می‌دهد؛ همچنان که فرد خود را درک می‌کند و هویت خود را می‌یابد، به تدریج به ویژگی‌های خود ارزش مثبت یا منفی می‌دهد. مجموع ارزیابی‌های فرد از خودش عزت نفس را تشکیل می‌دهد. به عبارت دیگر عزت نفس هر فرد بر اساس ترکیبی از اطلاعات عینی در مورد خودش و ارزشیابی ذهنی آن اطلاعات بنا نهاده می‌شود. بنابراین، عزت نفس یعنی، ارزشی که اطلاعات درونی خودپنداره برای فرد دارد و از اعتقادات فرد در مورد تمام صفات و ویژگی‌هایی که در اوست ناشی می‌شود. عزت نفس و خودانگاره اغلب با هم اشتباه می‌شوند؛ مفهوم خود، مجموعه‌ای از عقاید فرد درباره خود است که بیشتر بر مبنای توصیف است تا قضاوت. ممکن است برخی از بخش‌های مفهوم خود، خوب یا بد تلقی شود. در صورتی که عزت نفس به ارزیابی‌های شخص از خصوصیاتش اطلاق می‌شود. (باسایی، به نقل از: فیروزی، 1384؛ ماسن، 1372)

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

خود ادراک شده همان خودپنداره است؛ یعنی یک دیدگاه عینی درباره مهارت‌ها، صفات و ویژگی‌هایی که در یک فرد وجود دارد و یا فرد فاقد آن است. خود ایده‌آل عبارت است از: تصویری که هر فرد دوست دارد از خود داشته باشد.

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

به نظر شیولسون و بولوس<sup>9</sup> (به نقل از: زینی‌وند، 1384) «خودپنداره نتیجه تمام خودسنجی‌های سابق در موقعیت‌های مختلف است». کودکان و نوجوانان به طور دایم از خود می‌پرسند: کارم را چگونه انجام می‌دهم؟ آنها عملکردشان را با معیارهای خود و امثالشان مقایسه می‌کنند. همچنین واکنش‌های کلامی و غیر کلامی اشخاص مهم مانند والدین، بهترین دوستان، رهبران و معلمان را مورد سنجش قرار می‌دهند.

### حیطه‌های عزت‌نفس

برای بررسی و حتی اندازه‌گیری عزت‌نفس آن را به پنج حیطه تقسیم کرده‌اند: عزت‌نفس اجتماعی، تحصیلی، خانوادگی، جسمانی و عزت‌نفس کلی. (پوپ<sup>10</sup>، 1988)

### عزت‌نفس اجتماعی

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

فردی که نیازهای اجتماعی‌اش برآورده شود و معیارهای مورد قبول جامعه را داشته باشد (به طور معمول این معیارها به وسیله خانواده، مدرسه، معلمان و دوستان شکل گرفته‌اند) از عزت‌نفس اجتماعی خوبی برخوردار است. (همان، 1988) اولین کار در بررسی عزت‌نفس توسط ویلیام جیمز<sup>11</sup> انجام شده است. او معتقد بود که تصور فرد از خود در حین تعاملات اجتماعی، یعنی از زمانی که متولد شده و مورد شناسایی دیگران قرار می‌گیرد، تشکیل می‌شود. (به نقل از: بیابانگرد، 1380)



### عزت نفس تحصیلی

زمینه تحصیلی عزت نفس با ارزشیابی فرد از خودش در جایگاه دانش آموز یا دانشجو سروکار دارد. باید توجه داشت که این موضوع ارزیابی توانایی تحصیلی و پیشرفت تحصیلی نیست و به راحتی نمی توان جایگاه تحصیلی فرد را مشخص کرد، مگر اینکه فاصله او با دیگران را محاسبه نمود. اگر فرد خود را با معیارهای مطلوب تحصیلی منطبق بداند و استانداردهای پیشرفت تحصیلی خود را برآورده سازد، عزت نفس مثبتی دارد؛ یعنی اگر ملاک یا معیار پیشرفت تحصیلی، قبول شدن در یک سال تحصیلی باشد و وی بتواند به چنین معیاری دست یابد، باید دارای عزت نفس تحصیلی مثبتی باشد. (پوپ، 1988)

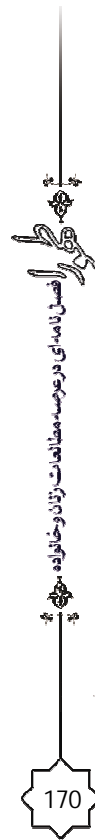
### عزت نفس خانوادگی

ارزیابی و قضاوت فرد در جایگاه عضوی از خانواده را عزت نفس خانوادگی می گویند که در اثر تعامل فرد با اعضای خانواده در وی به وجود می آید. نوع رابطه متقابل فرد با پدر، مادر، برادران، خواهران و سایر اعضای خانواده و اینکه فرد تا چه اندازه توسط آنها پذیرفته شده در چگونگی نگرش او نسبت به خودش مؤثر است و عزت نفس خانوادگی او را تعیین می کند. (بیابانی، 1390)

به عبارتی این نوع اعتماد به نفس، از عقاید فرد در مورد خودش با عنوان عضوی از خانواده سرچشمه می گیرد. کودکی که احساس می کند عضو باارزشی از خانواده است و از محبت و احترام ویژه والدین و دیگر خواهر و برادران برخوردار است، در این زمینه عزت نفس بالایی خواهد داشت. (پوپ، 1988)

### عزت نفس جسمانی

ترکیبی از ویژگی های جسمانی و توانایی های بدنی است و بر اساس رضایت فرد از وضعیت جسمانی و ویژگی های ظاهری شکل می گیرد. (همان، 1988) عزت نفس بدنی یا جسمانی به ارزیابی و قضاوت فرد نسبت به توانایی بدنی خود اطلاق می شود که با



فعالیت‌ها و کنش‌های بدنی در فرد به وجود می‌آید. بنابراین، اگر فرد از سلامت و توانایی بدنی خوبی برخوردار باشد بر عزت‌نفس بدنی او تأثیر مثبت خواهد داشت و بالعکس، نواقص جسمانی و عدم توانایی در انجام فعالیت‌ها و مهارت‌ها تأثیر منفی بر عزت‌نفس بدنی می‌گذارد. (اسلامی نسب، 1373)

### عزت‌نفس کلی

بیشتر ارزیابی کلی خود یا خویشتن است و همان‌طور که بیان شد، ارزیابی فرد از خودش در همه زمینه‌ها است. عزت‌نفس کلی به ارزیابی و قضاوت فرد نسبت به کلیه ارزش‌های خود اطلاق می‌شود. این حیطة عزت‌نفس، سایر حیطة‌ها را در خود دارد و در واقع به آنها نوعی وحدت و یکپارچگی می‌بخشد. فردی که عزت‌نفس کلی مثبتی دارد از همه نظر (بدنی، اجتماعی، خانوادگی و تحصیلی) خود را مطلوب و خوب می‌داند. او نگرش مثبت خود را از واکنش مثبت اعضای خانواده، همسالان، معلمین و توانایی‌های بدنی خود کسب نموده است. چنین فردی بهتر می‌تواند با مشکلات خود مقابله کند. (یوپ، 1988؛ اسلامی نسب، 1373)

### اهمیت عزت‌نفس

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

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



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

«نوفرویدی‌هایی» مثل سالیوان<sup>12</sup> و هورنای<sup>13</sup> خودپنداره را در نظریه‌های شخصی‌شان وارد کردند. سال‌ها بعد نظریه‌ها را با کارهای تجربی درهم آمیختند و به این نتیجه رسیدند که عزت‌نفس با شادکامی رابطه‌ای متقابل دارد. ارضای نیازها منتهی می‌شود به عزت‌نفس و احساساتی مثل اعتماد به نفس، ارزش، قدرت، لیاقت و مثرثمر بودن در جهان، اما بی‌اعتنایی به این نیاز موجب احساساتی مانند ضعف و درماندگی خواهد شد. راهنمای تشخیصی و آماری بیماری‌های روانی «D.S.M.III.R»<sup>14</sup> عزت‌نفس را عامل مهمی در پیشگیری از بروز اختلالات فرضی چون اختلال توجه و اضطراب اجتماعی نام برده می‌داند. (خورانی، 1387)

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

### سه شرط لازم برای داشتن عزت‌نفس

عزت‌نفس هنگامی به وجود می‌آید که نیازهای ابتدایی زندگی به نحو مناسبی ارضا شده باشد. افراد زمانی از عزت‌نفس مطلوب بهره‌مند می‌شوند که بتوانند در سه شرط متمایز احساسات مثبتی را تجربه نمایند. این سه شرط عبارتند از: همبستگی،<sup>15</sup> قدرت<sup>16</sup> و الگوها.<sup>17</sup>

### احساس همبستگی خانواده

خانواده یکی از مهم‌ترین و تاثیرگذارترین عوامل رشد و گسترش عزت‌نفس در کودکان است. خانواده با کمک به رشد خودانگاره مثبت به دور از محدودیت‌های تصور قالبی، گام مهمی در جهت ایجاد عزت‌نفس مطلوب در کودکان برمی‌دارد. شرط لازم برای ارتقای این خودانگاره، اعتقاد به این باور است که کودک ما مهم‌ترین کودک دنیاست و در قدم بعدی بتوان این باور را در وی به وجود آورد و تقویت کرد. (فرگوسن<sup>18</sup> و مازین<sup>19</sup>، 1382)

هر خانواده فضای ویژه‌ای دارد که از احساسات، نگرش‌ها، راه‌های ارتباط و قوای حاکم بین خانواده به وجود آمده است. احساس همبستگی افراد به چگونگی روابط بین افراد خانواده وابستگی زیادی دارد. حس همبستگی بین تمام افراد خانواده یا گروه، زمانی به وجود می‌آید که کنش‌های متقابل مثبت بین آنها تقویت شود. (خورانی، 1387)

همبستگی احساس پذیرش یا مقبولیت است؛ به ویژه در روابط مهم. همچنین به معنای احساس پذیرفته شدن و مورد احترام قرار گرفتن از سوی دیگران نیز به کار می‌رود. کودکانی که احساسات همبستگی قوی داشته باشند (احساس تعلق داشتن) رابطه راحت و رضایت‌مندی با دیگران برقرار می‌کنند. حال آنکه احساس همبستگی ضعیف در کودک، منجر به انزوای طلبی و احساس بیگانگی وی خواهد شد. (میرعلی یاری، 1379)

### قدرت

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



دستی، تصمیم‌گیری، منابع مادی، اطلاعات و تجارب. (خورانی، 1387)

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 است. افرادی که واجد احساس قدرت و شایستگی‌اند، در بیان تصورات و عقاید خود در ارتباط با دیگران بی‌پروا می‌باشند، اما کودکانی که از چنین شایستگی ندارند، خود را ناتوان می‌انگارند؛ آنها رفتارهای خودمغلوبانه دارند و احساس کفایت شخصی نمی‌کنند. (میرعلی یاری، 1379)

### الگوها

برای داشتن عزت‌نفس مطلوب افراد باید نمونه‌ها یا الگوهای انسانی، فلسفی و عملیاتی پیش‌رو داشته باشند تا آنها را برای ایجاد ارزش‌های معنادار، هدف‌دار، آرمان‌ها و معیارهای شخصی سرمشق قرار دهند. (خورانی، 1387)

تقلید و الگوگیری را می‌توان در نظریه یادگیری مشاهده‌ای بندورا جستجو کرد. در این نظریه، یادگیری از راه مشاهده، تقلید و الگوبرداری صورت می‌گیرد. (لطف آبادی، 1381)

یادگیری مشاهده‌ای فرایندی است که در نتیجه آن یک مشاهده‌گر (کودک، نوجوان یا بزرگسال) یک الگو را (شخص دیگری که رفتارهای خاصی انجام می‌دهد) مشاهده می‌کند و می‌آموزد تا اعمالی را که مشاهده کرده است، انجام دهد. (یابانگرد، 1388) در این میان انتخاب سرمشق‌هایی که آموزنده عزت‌نفس به افراد باشند، با اهمیت شده و الگویی در به وجود آمدن و تثبیت عزت‌نفس خواهند بود.

### دیدگاه‌های روان‌شناختی عزت‌نفس

#### دیدگاه راجرز

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



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

از دیدگاه راجرز، اولین شرط رشد و پرورش خود توجه «مثبت نامشروط»<sup>20</sup> در دوره شیرخوارگی و کودکی است؛ یعنی شخصیت سالم زمانی شکل می‌گیرد که مادر بدون توجه به چگونگی رفتار کودک به او عشق و محبت نشان دهد. کودکانی که با احساس توجه مثبت نامشروط پرورش می‌یابند در هر شرایطی خود را ارزشمند می‌دانند. به بیان دیگر، نخستین شرط پیدایش شخصیت سالم دریافت توجه مثبت نامشروط در دوره کودکی است. عزت‌نفس سالم زمانی ایجاد می‌شود که مادر بدون توجه به چگونگی رفتار کودک به او عشق و علاقه و محبت نشان دهد و کودک هم این عشق و محبت را با گرایش و شیوه خاص به یک رشته هنجارها و معیارهای درونی شده تبدیل نماید. در چنین شرایطی راجرز عزت‌نفس را یکی از خصیصه‌های اصلی و عضو مهم شخصیت می‌داند. (شاملو، 1369)

### دیدگاه کوپر اسمیت

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

خویشتن‌پنداری عبارت است از عقیده و پنداری که فرد درباره خود دارد. این عقیده و پندار به تمام جوانب «خود» یعنی، جنبه‌های جسمانی، عقلانی و روانی فرد مربوط می‌شود. تصورات انسان درباره هر کدام از عوامل فوق رفتار معین و مشخصی را به وجود می‌آورد. (فیروزی، 1384)

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

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

1. میزان احترام، پذیرش و علاقمندی که فرد دریافت می‌کند.  
2. تاریخ، تجارب و موفقیت‌های زندگی و به طور کلی موقعیتی که فرد در محیط دارد.

3. ارزش و انتظاراتی که فرد بر این مبنا تجارب را مورد تفسیر قرار می‌دهد.  
4. روش پاسخ‌دهی فرد نسبت به تنزل شخصیت؛ منظور این است که واقعیت‌ها به منزله موارد خاصی هستند، آنچه تعیین‌کننده است نگرش فرد نسبت به آن موقعیت است که به عنوان مثال دو فرد در دو موقعیت اضطراب‌زا دو برداشت متفاوت دارند و نحوه قضاوتشان به وضوح متفاوت از افرادی است که عزت‌نفس پایینی دارند. (همان، 1384)

### دیدگاه مزلو

مزلو واضح‌ترین نظریه را در مورد خودشکوفایی<sup>21</sup> در سال 1934 ارائه کرد. به نظر وی انگیزه آدمی ناشی از نیازهای مشترک و فطری است که در سلسله‌مراتبی از نیرومندترین تا ضعیف‌ترین نیاز قرار می‌گیرد. شرط اولیه دست یافتن به تحقیق خود یا خودشکوفایی که در آخرین طبقه از نیازهای آدمی قرار می‌گیرد، ارضای چهار گروه از نیازهاست که در سطوح پایین‌تر از این سلسله‌مراتب قرار گرفته‌اند و عبارت است از: نیازهای جسمانی یا فیزیولوژیک؛ نیازهای عاطفی؛ نیازهای محبت (و احساس وابستگی) و نیاز به احترام. (شولتز، 1376)

چهارمین سطح نیازها در این سلسله مراتب، نیاز به احترام است. همه افراد جامعه به ارزشیابی ثابت و استوار و به طور معمول عالی از خودشان که احترام به خود یا عزت نفس است نیاز دارند. بنابراین، این نیازها را می توان در دو مجموعه فرعی طبقه بندی نمود. اول اینکه این نیازها همان تمایل به قدرت، موفقیت، کفایت، سیادت، شایستگی، اعتماد و رویارویی با جهان و استقلال و آزادی است و دوم اینکه چیزی در فرد هست که می توان آن را تمایل به اعتبار یا حیثیت (احترام دیگران نسبت به خودمان)، مقام، شهرت، افتخار و برتری، معروفیت، توجه، اهمیت، حرمت و یا تحسین نامید. ارضای نیاز به عزت نفس به احساساتی از قبیل اعتماد به نفس، ارزش، قدرت، لیاقت، کفایت و مفید و مثمر بودن در جهان منتهی خواهد شد، ولی بی اعتنائی به این نیازها سبب احساساتی مانند حقارت، ضعف، درماندگی و کمرویی می شود. (مزلو، 1970)

مزلو انسان ها را از این نظر به دو گروه انسان های مطمئن یا سالم و انسان های نامطمئن یا ناسالم طبقه بندی می کند. گروه اول اعتماد به نفس دارند و دارای حس برتری و ارزش گذاری مثبت نسبت به خود می باشند و هیچ گونه احساس ضعف و دستپاچگی در آنها وجود ندارد. در صورتی که انسان های نامطمئن فاقد احساس ارزش گذاری مثبت به خود می باشد و نسبت به قابلیت ها و جهات کمال خویش احساس بی اعتمادی دارند. (خورانی، 1387)

## دیدگاه الیس<sup>22</sup>

در نظریه الیس به طور کلی انسان ها تا حد زیادی خودشان موجب اختلال های روانی اند. انسان با استعداد و آمادگی مشخص برای مضطرب شدن متولد می شود و تحت تأثیر عوامل فرهنگی و شرطی شدن های اجتماعی این آمادگی را تقویت می کند.

الیس می پذیرد که انسان موجودی اجتماعی است و زندگی در اجتماع برای او لازم



است. وی معتقد است که انسان باید در اجتماع مطابق انتظارات خود و دیگران رفتار کند و زیاد خودمدار و خودبین نباشد. از نظر او انسان باید تا حدی از آن خصوصیت که آدلر آن را «علاقه اجتماعی» و «ارتباط با همنوع» می‌داند، بهره‌مند باشد. در مقابل، معتقد است که پافشاری بر نگرش دیگران نسبت به خود و جلوه‌دادن آن به صورت نیازی مبرم، حالتی مرضی و مخرب نفس است. به عقیده ایس اینکه دیگران نسبت به ما نظر خوبی داشته باشند، مطلوب است، ولی نباید هستی و وجود خود را در گرو نگرش مثبت دیگران نسبت به خود بدانیم. بلوغ عاطفی و سلامت روانی ایجاد تعامل مطلوب بین اهمیت دادن و اهمیت افراطی دادن به داشتن روابط متقابل از جانب فرد است. (الیس، 1973، به نقل از: شفیق آبادی، 1372)

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

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

### مشکلات ناشی از عزت نفس پایین

عزت نفس ضعیف با خودانگاره ضعیف همراه است. افرادی که عزت نفس پایینی دارند به علت اجتناب از شناخت بیشتر خود، برداشت مبهمی از خود دارند. به عبارت دیگر داشتن عزت نفس پایین می تواند بر توانایی شاد و موفق بودن در زندگی اثر منفی عمیقی بگذارد و بر ماهیت روابط با دیگران و سلامت روانی نفوذی قوی داشته باشد. شخص مبتلا به عزت نفس پایین فردی است که احساس غرور کمی دارد. از این رو، ممکن است به رفتارهای دفاعی روانی تمایل داشته باشد که می توان از این مکانیسم ها به انکار، سرکوبی، فرافکنی و واکنش وارونه اشاره کرد. تصمیم گیری برای این افراد مشکل است؛ زیرا شناخت کمی از خود دارند، نمی دانند در زندگی چه می خواهند و نسبت به انتقادهای دیگران بسیار حساسند. (خورانی، 1387)

### عزت نفس از دیدگاه اسلام

اصل کرامت نفس پایه و محور همه تعلیمات اخلاق اسلامی است و در تعلیمات اسلامی بر هیچ موضوعی این قدر تأکید نشده است. در اسلام به کرامت و عزت نفس، در قالب محترم شمردن نفس بسیار اهمیت داده می شود. واژه عزت نفس در متون اسلامی با اصطلاحات و بیان های گوناگونی آمده است، ولی همه آنها مفهومی واحد را بیان می کند؛ واژه هایی مانند کرامت نفس، احترام نفس، حریت نفس و شرافت نفس که در روایات و احادیث زیادی دیده می شود. (اسلامی نسب، 1373)

### عزت نفس در آیات قرآن

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

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







می‌شود، بعد آفرینش زمین و آسمان بیان می‌گردد: «و لقد خلقنا الانسانَ من صلصالٍ من حمأ مسنون؛ و همانا ما انسانی را از گل و لای سالخورده تغییر یافته آفریدیم» (حجر: ۲۶).

بعد از آنکه در آیات مختلفی به مراحل خلقت انسان می‌پردازد به نتیجه این آفرینش اشاره می‌کند: «لقد خلقنا الانسان فی احسن تقویم؛ ما انسان را در (مقام) احسن تقویم (نیکوترین مراتب صورت وجود) بیافریدیم». (تین: ۴)

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

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

و لقد کرما بنی آدم و حملنا هم فی البر و البحر و رزقناهم من الطیبات و فضلنا هم علی کثیرممن خلقنا تفضیلا.

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

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

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

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

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

الم تروا ان الله سخر لكم ما فی السموات و ما فی الارض و اسبغ علیکم  
نعمه ظاهره و باطنه.

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

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

### عزت نفس در احادیث و روایات

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

رسول اکرم (ص) فرموده است: «اطلبوا الحاجات بعزة الأنفس فإن بید الله قضاءها؛  
حاجت‌هایتان را بخواهید و عزت نفس را از دست ندهید». (نهج البلاغه، حکمت ۶۴۳)  
به این منظور اگر حاجت خودتان را با دوست و رفیقی مطرح می‌کنید تا جایی که  
شرافت و عزت‌نفس‌تان پایمال نشود، مانعی ندارد.

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

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

داشته باشند، به احدی نمی گویند. (در حالی که) پیغمبر اکرم فرمود: «اطلبوا الحوائج؛ حاجت‌هایتان را بخواهید»، ولی، «بعزة الانفس؛ اما عزت نفس را از دست ندهید»، آنجا که حاجت‌هایتان را با دوست (و یا پدر و مادر) بیان می کنید، تا آنجا که شرافت، عزت و کرامت نفستان پایمال نشده است جلو بروید. آنجا که بر کرامت و عزت نفستان خدشه وارد می آید، توقف کنید. نیازمندی و نداشتن بهتر است. (شهید مطهری، ۱۳۸۱)

در روایت آمده است:

مُحَمَّدُ بْنُ أَحْسَنٍ عَنْ إِبرَاهِيمَ بْنِ إِسْحَاقَ الْأَخْمَرِ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ حَمَّادٍ الْأَنْصَارِيِّ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ سِنَانٍ عَنْ أَبِي الْحَسَنِ الْأَخْمَسِيِّ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ إِنَّ اللَّهَ فَوَّضَ إِلَى الْمُؤْمِنِ أُمُورَهُ كُلَّهَا وَلَمْ يُفَوِّضْ إِلَيْهِ أَنْ يَكُونَ ذَلِيلًا أَوْ مَا تَسْمَعُ اللَّهُ تَعَالَى يَقُولُ وَ لِلَّهِ الْعِزَّةُ وَ لِرَسُولِهِ وَ لِلْمُؤْمِنِينَ فَأَلْمُؤْمِنُ يَكُونُ عَزِيزًا وَ لَا يَكُونُ ذَلِيلًا قَالَ إِنَّ الْمُؤْمِنَ أَعَزُّ مِنَ الْجَبَلِ لِأَنَّ الْجَبَلَ يَسْتَقَلُّ مِنْهُ بِالْمَعَاوِلِ وَ الْمُؤْمِنُ لَا يَسْتَقَلُّ مِنْ دِينِهِ بِشَيْءٍ.

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

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

حضرت علی (ع) در وصیت نامه‌ای به فرزند بزرگوارش امام مجتبی (ع) می نویسد:

اَكْرِمِ نَفْسَكَ مِنْ كُلِّ دَنِيَّةٍ وَ اِنْ سَاقَتَكَ اِلَى الرَّغَائِبِ اِنَّا لَنْ تَعْتَاظَ بِمَا تَبَدَّلُ مِنْ نَفْسِكَ عَوِضًا.

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



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

عوضی دریافت نمی‌داری. (نهج البلاغه، نامه ۳۱)

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

امام صادق (ع) در شعری می‌فرماید:

أَتَأْمِنُ بِالنَّفْسِ النَّفِيسَةِ رَبِّهَا      فَلَيْسَ لَهَا فِي الْخَلْقِ كَلِمَةٌ تَمَنُّ

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

### عوامل تحقق عزت نفس از نظر اسلام

#### اطاعت خداوند

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

تهرانی، ۱۳۸۵)

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

### تقوای الهی

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

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

### گفتار نیک

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

پاکیزگی سخن، به پاکیزگی محتوای آن است و پاکیزگی محتوای آن به دلیل مفاهیمی است که بر واقعیت‌های عینی پاک و درخشان دلالت می‌کند و چه واقعیتی بالاتر از ذات پاک خداوند و آیین حق و عدالت او و نیکان و پاکانی که در راه نشر آن گام برمی‌دارند. (تفسیر نمونه، ج 3)

### گسستن از غیر خدا

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



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

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

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

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

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

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



می‌کنند. (همان، ج 4)

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

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

## پی‌نوشت‌ها

1. Self-Esteem
2. self-concept
3. mastow
4. Coopersmith
5. lowrence
6. rabbson
7. silverstone
8. rogers
9. Shivelson&Buloss
10. Pope
11. William James
12. Sullivan
13. Horney
14. Dianostic and statistical manual of disorders
15. Power
16. Correlation
17. Models
18. Ferguson
19. Mazen
20. Unconditional positive attention
21. Self-actualization
22. Ellis





## فهرست منابع

- \* قرآن کریم
- \* نهج البلاغه
1. اسلامی نسب، علی، (1373)، روانشناسی اعتماد به نفس، تهران، انتشارات رشد.
  2. بلاذری، احمد بن یحیی، (1420ق)، الانساب الاشراف، قم، انتشارات دارالفکر.
  3. بیابانگرد، اسماعیل، (1373)، روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
  4. ----- (1380)، روش‌های پیشگیری از افت تحصیلی، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
  5. ----- (1388)، روانشناسی نوجوان، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
  6. بیابانی، مرتضی، (1390)، «نگاهی به رشد تعلیم و تربیت»، ماهنامه تعلیم و تربیت (کودک و نوجوان)، ش 21.
  7. حویزی عروسی، عبدالعلی، (1382)، تفسیر نورالثقلین، ج 5، تصحیح: سید هاشم رسولی محلاتی، قم، انتشارات حکمت.
  8. خورانی، جواد، (1387)، «بررسی رابطه بین عزت نفس و متغیرهای دموگرافیک با سازگاری میان فرهنگی دانشجویان مهاجر عراقی در شهرستان ایوانغرب»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اراک.
  9. دلشاد تهرانی، مصطفی، (1385)، سیری در تربیت اسلامی، تهران، انتشارات دریا.
  10. زینی‌وند، علی، (1384)، «بررسی رابطه عزت‌نفس و حمایت اجتماعی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان سال دوم دبیرستان شهرستان دره‌شهر»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
  11. سیف، علی‌اکبر، (1376)، روان‌شناسی پرورشی، تهران، انتشارات آگاه.
  12. شاملو، سعید، (1369)، بهداشت روانی، تهران، انتشارات رشد.
  13. شفیع‌آبادی، عبدالله، (1372)، نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، تهران، انتشارات نشر دانشگاهی.
  14. شولتز، دوان، (1376)، نظریه‌های شخصیت، مترجم: یحیی سید محمدی، تهران، انتشارات ارسباران.
  15. فرگوسن، شری، مازین، لازنس‌ای، (1382)، قدرت والدین (برنامه‌ای برای کمک به موفقیت تحصیلی فرزندان)، مترجم: نسرین پارسا، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
  16. فیروزی، سمیه، (1384)، «بررسی رابطه عزت نفس با پذیرش اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پایه دوم راهنمایی شهرستان اراک»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اراک.
  17. کلینی، محمد بن یعقوب، (1388ق)، فروع کافی، ج 4، تهران، انتشارات دارالکتب الاسلامیه.



18. لارنس، پرین، (1386)، شخصیت: نظریه و پژوهش، مترجمان: محمدجعفر جوادی و پروین کدیور، تهران، انتشارات آیژ
19. لطف آبادی، حسین، (1381)، روانشناسی رشد، ج 2، تهران، انتشارات سمت.
20. ماسن، پاول هنری و دیگران، (1372)، رشد و شخصیت کودک، مترجم: مهشید یاسایی، تهران، نشر مرکز.
21. مجلسی، محمدباقر، (1372)، بحارالانوار، ج 75، قم، انتشارات اسلامیه.
22. محمدی ری شهری، محمد، (1381)، میزان الحکمه، ج 8، قم، انتشارات دارالحدیث.
23. مطهری، مرتضی، (1381)، فلسفه اخلاق، تهران، انتشارات صدرا.
24. مکارم شیرازی، ناصر، (1370)، تفسیر نمونه، ج 3 و ج 18، تهران، انتشارات دارالکتب الاسلامیه.
25. میرعلی یاری، میرحسین، (1379)، «بررسی رابطه عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دختر و پسر سال سوم ریاضی فیزیک نظام جدید»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد تهران.

### منبع انگلیسی

28. Pope, A.W. et al . (1988). Self-esteem enhancement with children and adolescents. London: pergamon press



