

عزت نفس در آموزه‌های دینی

از مهم‌ترین جنبه‌های فردی و اجتماعی که دارای خاصیت نفوذ و سرایت‌کنندگی می‌باشد، عزت نفس است. عزت نفس نیرویی تک‌ساحتی نیست؛ بلکه یک حالت چندجنبه‌ای است. در عزت نفس مفاهیم متعددی نظیر خودسنجی، احساس شایستگی و نیز شادمانی وجود دارد.

یک تعاریف

تعاریف‌های متنوعی برای عزت نفس بیان شده است^۱ و برخلاف انتظار، توصیف واحدی از آن وجود ندارد. علی‌رغم اختلافاتی که در این تعاریف‌ها وجود دارد، همگی تمامی این توصیف‌ها را عزت نفس نام گذاشته‌اند.

تعریف اول: برخی مفهوم عزت نفس را این‌گونه توصیف کرده‌اند؛ کسی که استعدادهای خود را بشناسد، از آن‌ها به خوبی استفاده کند، از زندگی لذت ببرد، خود را شایسته محبت و شادی ببیند و از اطرافیان انتظار داشته باشد که برای او ارزش قائل باشند. در این طرز تلقی، عزت نفس ارزشی است که ما برای خود قائل می‌شویم. جذابیت، داشتن برخورد منصفانه، شاد بودن و دوست داشتن خود، مؤلفه‌های عزت نفس را تشکیل می‌دهند. خودپنداشته‌ای که مفهوم عزت نفس را می‌سازد تحت تأثیر محیط بیرونی شکل گرفته و ساخته می‌شود. از این‌رو عزت نفس پائین یا بالا به شیوه پرورش، تربیت، رفتار دیگران و رویدادهای جاری زندگی بستگی دارد.

تعریف دوم: در مقابل، نظریه دیگری وجود دارد که معتقد است عزت نفس ویژگی دیرپای شخصیت است. مفهوم عزت نفس، درک و قضاوتی است که انسان از ارزش‌های درونی خود دارد و دربرگیرنده مضمون خویشستن‌پذیری است. برخلاف تصور دیگران، عزت نفس دقیقاً خودپنداره نیست. خودپنداره ادراکی واقع‌بینانه از خویشستن است؛ اما عزت نفس در این طرز تلقی به‌جز ارزیابی فرد از شخصیت خود، با میزانی از حرمت نفس و پذیرش خود آمیخته است.

۱. اسلامی‌نسب، روان‌شناسی اعتماد به نفس، ص ۳۱۳-۳۰۸.

تعریف سوم: عزت نفس به معنای احساس ارزشمند بودن است که فرد در طول زندگی تجربه می‌کند. تصورات، ارزیابی‌ها و تجربه‌هایی که در طول زیستن از خود به‌دست می‌آوریم، حس خوشایند ارزشمندی را برای ما به ارمغان می‌آورد. لذا مفهوم عزت نفس با احساسات، عواطف و تجربه‌های انسانی هم‌سروکار دارد.

تعریف چهارم: برخی عزت نفس را مشتمل بر دو جزء می‌دانند؛ یکی اعتقاد به بافت فرهنگی که زندگی را معنادار و پایدار توصیف می‌کند و دیگری نقشی است که هر کس در فرهنگ ایفا می‌نماید.

تعریف پنجم: برخی از اندیشمندان معتقدند عزت نفس چیزی جز حرمت نفس و احساس خودارزشمندی نیست. عزت نفس، مفهومی است که با آن فاصله میان خود واقعی و خود آرمانی کم می‌شود. همه افراد جامعه به یک ارزشیابی پایداری از خود واقعی و خود آرمانی نیازمندند تا از این طریق بتوانند لیاقت‌ها و کفایت‌های خویش را به منزه ظهور رسانده مفید بودن خود را اثبات کنند.

به هر روی، عزت نفس با اعتماد به نفس پیوندی استوار دارد. کسی که بداند به چه میزان صلاحیت دارد او دارای وصف عزت نفس است و این حالت از مقدمات اعتماد به نفس محسوب می‌شود. براین اساس، وی می‌تواند نیروها، قابلیت‌ها و توانایی‌های خویش را ارتقا داده توان تسلط بر چالش‌های روزمره را کسب کند. وی اوقات زندگی خود را به خوشی سپری می‌کند، زیر فشار انتقاد دیگران خورد نمی‌شود و اگر طرد شود، هرگز احساس نابودی نمی‌کند. اعتماد به نفس، بیشتر حسی عمومی از نظارت بر خویش و محیط است در حالی که عزت نفس عمدتاً حسی عاطفی از قبول کردن خویشستن و احساس شایستگی است. پس عزت نفس و اعتماد به نفس دقیقاً مترادف نیستند.

دو گونه‌ها

عزت نفس دو گونه است؛ عزت خود و عزت دیگران. گاهی فرد فقط به دنبال حفظ عزت خویشستن است. اما به این نکته مهم باید توجه داشت که نقطه آغاز عزت خود، رعایت عزت دیگران است. کسی که عزت دیگران را خدشه‌دار کند، بلافاصله ضربه‌ای به عزت خویش

نکردن خویشتن به معنای کاستن از خطاهای خویشتن است.

دوم) دیدن احساسات

همواره درون انسان احساساتی شکل می‌گیرد. احساسها جنبه‌های هیجانی درون محسوب می‌شوند که غالباً خود را در رفتار نشان می‌دهند. با مشاهده رفتار آدمیان تا حدی می‌توان احساسات آنان را شناخت و درون آنان را فهمید.

نسبت به احساسات به‌گونه‌ای مختلف می‌توان رفتار کرد؛ گاهی آن‌ها را سرکوب می‌کنیم، گویا آن‌ها را ندیده‌ایم. بسیاری از مشکلات عاطفی و نیز جسمی و از جمله کاهش اعتماد به نفس، ناشی از سرکوب ساختن احساسات درونی است. مشکلاتی که با پس زدن احساسات گریبان‌گیر ما می‌شود شامل ناراحتی‌های جسمی نظیر میگرن، اختلالات معده و وسواس و نیز ناراحتی‌های عاطفی نظیر ناامیدی و افسردگی است.

رفتار دیگر در برابر احساسات این‌که آن‌ها را به صورت افراطی بروز دهیم. پرواضح است که سرکوب کردن احساسات درونی و نیز بروز افراطی آن‌ها نارواست. از آنجا که احساسات معمولاً صادق‌اند باید راهکار سومی نسبت به آن‌ها اتخاذ نمود.

راهکار سوم این‌که هرگاه حسی درون ما شکل می‌گیرد، آن احساس تقاضایی دارد. درخواست یک حس، ارضا و بروز آن است؛ اما اظهار و بروز یک حس باید متعادل باشد. در اظهار آن نه باید تفریط کرد و نه افراط. اظهار منصفانه احساسات بدین صورت است:

- اگر غمگین‌ایم، گریه کنیم.
- اگر خوشحال‌ایم، خوشحالی خود را نشان دهیم و بخندیم.
- اگر عصبانی هستیم، آن را منطقی بیان کنیم یا در جایی به‌صورت فریاد این حس را تخلیه کنیم. گفتنی است که در دین دستور به «کظم غیظ» داده‌اند. کسی که به این پیشنهاد عمل می‌کند با استفاده از روش‌هایی، احساس عصبانیت را از درون خود محو می‌نماید. کظم غیظ در دین به معنای سرکوب کردن عصبانیت نیست بلکه بدین معنا است که آن را با تکنیک‌هایی از بین ببریم.

وارد کرده است. انتقاد ویران‌گر، باعث سقوط عزت دیگران می‌شود، ارتباط سالم را تهدید می‌کند و تأثیراتی منفی بر شخصیت دیگران بر جای می‌گذارد. لذا باید انتقاد ویران‌گر، تحقیر، تمسخر و عیب‌جویی دیگران را متوقف کرد و از این طریق عزت خویش را تضمین نمود.

برخی به لحاظ خلقی و شخصیتی این‌گونه‌اند که دائماً از همه چیز شکایت می‌کنند. آنان معمولاً اهل گلایه و شکوه‌اند. واقعیت این است که دیگران چندان مایل نیستند به گلایه‌ها و شکوه‌های آنان گوش دهند. آنان از این طریق عزت خویش را کاهش داده به سادگی نگاهی منفی از خود در ذهن دیگران پدید می‌آورند.

سه) راهکارها

شیوه‌هایی وجود دارد که به کمک آن‌ها می‌توان عزت‌نفس را در افراد تقویت نمود و از این طریق کارایی و نیرومندی آن‌ها را افزایش داد.

اول) عدم تحقیر خود

از جمله روش‌های مؤثری که برای حفظ عزت‌نفس مفید است این‌که آدمی نباید تا حد امکان و بی‌دلیل خود را سرزنش نماید. خودسرزنی آهسته‌آهسته به خودتخریبی می‌انجامد و در این صورت انسان به ناامیدی و دلسردی گرفتار می‌شود.

واقعیت این است که خداوند درون انسان نیروی مهمی به نام «وجدان» یا «نفس لّوامه»^۱ گذارده است. این نیروی خدادادی دو مأموریت از سوی خداوند دارد؛ یکی این‌که به هنگام خطا درون انسان فریادی علیه خطاکار برمی‌آورد و او را سرزنش می‌نماید. دیگر این‌که اگر رفتار خوبی از او سرزد وی را تحسین کرده، احساس دلنشینی مانند حس سبکی به او عطا می‌کند. البته به لحاظ غلبه خطا در بشر و سرزنش کردن نیروی وجدان به آن نفس لّوامه - سرزنش کننده - گفته می‌شود و الاّ این نیرو کارکرد دوم نیز دارد. بر این اساس هرگاه گفته می‌شود: خود را تحقیر نکنیم، بدین معنا است: کاری نکنیم که وجدان ما علیه ما قیام کند. به عبارت دیگر تحقیر

۱. قیامت، ۲. (وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ).

کسانی که عزت نفس بالایی دارند توان
تصمیم‌گیری در آنان بالاست. آنان مسئولیت
رفتارهای نیک و بد خویش را به عهده می‌گیرند
و کمتر در صدد فرافکنی بوده و تقصیر را
به گردن دیگران می‌اندازند. بدون احساس
مسئولیت، حرکتی از انسان آغاز نمی‌شود و
احساس مفید بودن در انسان پدید نمی‌آید.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

● اگر در انجام کاری با مشکلی مواجه شدیم، آن را به صورت مستند برای دیگران بیان کنیم.

کسی که به هنگام خشمناکی می‌خندد و در زمان شادمانی اخم می‌کند، رفتاری متعادل ندارد. وی باید موضع خویش را در برابر احساسات تغییر دهد.

نکته‌ای جالب وجود دارد؛ اگر مثلاً به ساعات قبل بازگردید خواهید دید که درون شما احساساتی پدید آمده است؛ شما اندوهگین بوده‌اید، خوشحال بوده‌اید، نشاط داشته‌اید یا ناامیدی را تجربه نموده‌اید. آیا می‌دانید چه عاملی سبب بروز این احساسات درون شما شد؟ یا چرا مثلاً در این نیم‌روز این احساسات را داشته‌اید؟ پرسش را به گونه‌ای واضح‌تر می‌توان مطرح کرد؛ آیا این احساسات را خودتان درون نفس خویش ایجاد کرده‌اید؟ و اگر پاسخ منفی است از کجا آمده است؟ تعمق در متون دینی به ما پاسخی جالب را نشان می‌دهد و آن این‌که احساسات انسان‌ها به رفتار آن‌ها بستگی دارد:

هر کس هرگونه رفتار کند، خداوند متناسب با رفتارش درون وی احساسی را ایجاد می‌کند.

نمونه‌ای قرآنی به ما می‌گوید افراد باایمان که به دفاع از کیان دین و شریعت آسمانی برخاستند، هرگاه با تعداد بی‌شماری از دشمنان مواجه شدند، خداوند آنان را مدد رساند. از جمله امدادهای غیبی، احساس آرامشی است که خالق جهان در قلب مؤمنین نهاد. پس احساس آرامش به دلیل رفتار مؤمنانه است:

«هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا؛ اوست آن کس که در دل‌های مؤمنان آرامش را فرو فرستاد تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند و سپاهیان آسمان‌ها و زمین از آن خداست و خدا همواره دانای سنجیده‌کار است.»^۱

۱. فتح / ۴.

سوم) اهداف عالی

عزت‌نفس مفهومی است که میان خود واقعی و خود آرمانی شکل می‌گیرد. خود واقعی وضعیت موجود ماست و خود آرمانی، وضعیت مطلوب و ایده‌آل ما. ایده‌آل‌ها و آرزوهای دست‌یافتنی، اهداف بلندی هستند که زندگی را برای انسان معنادار می‌کنند. انسان هدفمند به صورت آگاهانه تعاملات مؤثری با دیگران و محیط برقرار می‌کند و بر این اساس ارزش‌های بلند خویش را محقق می‌سازد.

هر کس می‌تواند به دنبال بهترین‌ها باشد. کسی که در راستای نیل به تعالی و وضعیت بهتر تلاش می‌کند، بر عزت‌نفس خویش افزوده اعتماد به نفس‌اش نیز تقویت می‌شود. همت عالی و یافتن بهترین‌ها، شایستگی‌ها و لیاقت‌های انسان را به ظهور می‌رساند و موجب می‌شود انسان احساس کند که مفید است. این وضعیت او را از پراکندگی، آشفتگی و پریشان‌حالی دور می‌کند و احساس شادی و رضایت را درون انسان می‌نشانند. امام علی علیه السلام فرمود:

«أَحْسَنُ الشَّيْمِ شَرَفُ الْهِمَمِ؛ نیکوترین خصلت‌ها ارجمندی همت‌ها است.»^۲

همچنین مولا علی علیه السلام فرمود:

«الشَّرْفُ بِالْهِمَمِ الْعَالِيَةِ لَا بِالزَّمِّ الْبَالِيَةِ؛ شرف آدمی به همت‌های بلند و اراده‌های نیرومند است نه به استخوان‌های پوسیده و اجساد متلاشی شده.»^۳

چهارم) احساس مسئولیت

کسانی که عزت‌نفس بالایی دارند توان تصمیم‌گیری در آنان بالاست. آنان مسئولیت رفتارهای نیک و بد خویش را به عهده می‌گیرند و کم‌تر درصدد فرافکنی بوده و تقصیر را به گردن دیگران می‌اندازند. بدون احساس مسئولیت، حرکتی از انسان آغاز نمی‌شود و احساس مفید بودن در انسان پدید نمی‌آید. امام صادق علیه السلام فرمود:

«إِحْمَلْ نَفْسَكَ لِنَفْسِكَ فَإِنَّ لَمْ تَفْعَلْ لَمْ يَحْمِلَكَ غَيْرُكَ؛ بار مسئولیت

۲. آمدی، غررالحکم، ص ۴۴۸.
۳. همان.

خویشتن را خودت باید بر دوش بگیری و اگر از انجام وظیفه شانه خالی کنی دیگری بار مسئولیت تو را حمل نخواهد کرد.»^۱

پنجم) بردباری

صبر و تحمل در موارد مناسب به انسان عزت می‌بخشد. کسانی که در شدايد و گرفتاری‌ها، نابدباری پیشه می‌کنند و دایم از آن‌ها گلایه و شکایت شنیده می‌شود، با دست خویش خود را به ذلت می‌کشند. امام علی علیه السلام فرمود:

«لَا عِزَّ أَرْفَعُ مِنَ الْجَلْمِ؛ هیچ عزتی بالاتر از بردباری نیست.»^۲

حضرت علی علیه السلام اشاره فرمود:

«لَا عِزَّ كَالْجَلْمِ؛ عزتی چون بردباری نیست.»^۳

ششم) پیروی از حقیقت

امور دو دسته است: حق و باطل. کسی که اهل حق و حقیقت باشد بر عزت خود افزوده و آن‌که گرد باطل، خرافه و دروغ بگردد، خواری و پستی خود را نمایان ساخته است:

«الْعِزُّ أَنْ تَذِلَّ لِلْحَقِّ إِذَا أَلَمَكَ؛ عزت آن است که هرگاه با حق

روبه‌رو شدی، در برابر آن خوار باشی و سر فرود آوری.»^۴

هفتم) صداقت

راستی و درستی از جمله اموری است که برای انسان شایستگی و لیاقت به ارمغان می‌آورد. عزت در صداقت است:

«الصِّدْقُ عِزٌّ وَالْجَهْلُ ذُلٌّ؛ راستی عزت است و نادانی، ذلت.»^۵

هشتم) آزار ندادن دیگران

شرافت مؤمن و عزت او در یک نکته کلیدی نهفته است و آن این است: دیگران را آزار ندهیم. امام ششم علیه السلام فرمود:

«تَسْرَفُ الْمُؤْمِنِ صَلَاحُهُ بِاللَّيْلِ وَعِزَّةُ كَفِّ الْأَذَى عَنِ النَّاسِ؛ شرافت مؤمن در نماز شب خواندن اوست و عزتش در آزار نرساندن به مردم.»^۶

نهم) گذشت

کسی که از ظلم شخصی دیگران گذشت کند، خداوند پاداشی نیکو به او خواهد داد. پاداش خداوند این است: عزت او را افزایش می‌دهد:

«مَنْ عَفَا مِنْ مَظْلَمَةٍ أَبَدَلَهُ بِمَا عِزًّا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ؛ هر کس از ظلمی که به او شده است درگذرد، خداوند به جای آن در دنیا و آخرت او را عزیز گرداند.»^۷

دهم) کم‌خواستن

کفاف و قناعت از جمله اموری است که عزت انسان را بالا می‌برد و او را از خواری و پستی می‌رهاند. توان‌گری مؤمن در بندگی او نهفته است. امام علی علیه السلام فرمود:

«الْعِزُّ مَعَ الْيَأْسِ؛ عزت با قطع طمع همراه است.»^۸

مولا علی علیه السلام اشاره دارد:

«الْقَنَاعَةُ تُؤَدِّي إِلَيَّ الْعِزِّ؛ قناعت به عزت می‌انجامد.»^۹

یازدهم) در مسیر «عزیز»

از نام‌های زیبای خدا اسم «عزیز» است. کسی که با خداوند عزیز همراهی کند، از عزت او بهره‌مند شده میان مردمان عزت می‌یابد:

«مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلْيَلِّهِ الْعِزَّةَ جَمِيعًا؛ هر کس سربلندی می‌خواهد سربلندی تماماً از آن خداست.»^{۱۰}

۶. کلینی، الکافی، ج ۳، ص ۴۸۸؛ صدوق، الفقیه، ج ۱، ص ۴۷۱.

۷. مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۷، ص ۱۲۱.

۸. آمدی، غرر الحکم، ص ۳۹۸.

۹. همان، ص ۳۹۱.

۱۰. فاطر، ص ۱۰.

۱. کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۴۵۴.

۲. مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۴۱۴؛ آمدی، غرر الحکم، ص ۲۸۷.

۳. نهج البلاغه، حکمت ۱۱۳.

۴. مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۲۲۸.

۵. حرانی، تحف العقول، ص ۳۵۶.