

# مفهوم عزت نفس در مقایسه میان دیدگاه اسلام و دیدگاه روانشناسان بالینی

چکیده: در سال‌های اخیر یکی از مباحث موردعلاقه‌ی اندیشمندان مسلمان و روانشناسان بالینی، بررسی مفهوم عزت نفس بوده است. طبق تعاریف رایج عزت نفس، عبارت است از احساس ارزشمند بودن. این حس از مجموع افکار، احساس‌ها، عواطف و تجربه‌های ما در طول زندگی ناشی می‌شود. همه‌ی افراد، صرف نظر از سن، جنسیت، زمینه‌ی فرهنگی و جهتی که در زندگی دارند، نیازمند عزت نفس هستند. دارا بودن عزت نفس موجب کسب سایر کرامات انسانی می‌شود. در واقع عزت نفس بر همه‌ی سطوح زندگی انسان اثر می‌گذارد. بررسی‌های روان‌شناسی، حاکی از آن است که چنانچه فردی عزت نفس کافی کسب نکند، نیازهای گسترده‌تری نظیر میل به خلاقیت و ابتکار، پیشرفت و یا درک استعداد بالقوه در او محدود می‌ماند. فردی که عزت نفس بالایی دارد از سلامت روان بهتری بهره‌مند بوده و در مقابل، شخصی که عزت نفس او پایین باشد و خود را ناتوان و بی‌ارزش دانسته و به بسیاری از اختلالات روانی دچار شده و از مهارت حل مشکلات و زندگی سالم بی‌بهره خواهد بود. مقاله‌ی حاضر درصدد بررسی مفهوم عزت نفس طبق آیات و روایات موجود و تطبیق این مفاهیم با دیدگاه روانشناسان بالینی معاصر می‌باشد

کلیدواژه‌ها: عزت نفس، روانشناسان، اسلام، مفاهیم تطبیقی، دیدگاه، مفهوم‌شناسی.

دکتر احسان پوراسماعیل

(نویسنده‌ی مسئول)

استادیار مؤسسه آموزش عالی

آرمان رضوی مشهد

Dr.ehsanpouresmaeil@

gmail.com

## حانیه خوش

دانشجوی کارشناسی ارشد

روانشناسی، دانشگاه شهید

بهشتی، تهران

Haniyeh.khosh1995@

gmail.com

## تاریخچه‌ی مقاله

دریافت: ۱۳۹۷/۱۰/۰۵

پذیرش: ۱۳۹۷/۱۲/۲۴

## ۱. مقدمه

در طول زمان همواره، تعاریف متعددی از عزّت نفس مطرح شده است که طبق آن، عزّت نفس را عبارت از: اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن، اعتماد به توانایی خود در کنار آمدن با چالش‌های اولیه زندگی، احساس ارزشمند بودن، اعتماد به حق خود برای موفق و شاد بودن، داشتن حق ابراز نیازها و خواسته‌ها و ابراز میل رسیدن به ارزش‌ها و برخوردار شدن از ثمرات تلاش‌های خویشتن دانسته‌اند. در واقع عزّت نفس یک نیاز اولیه برای همه‌ی انسان‌ها است که از دو بخش مرتبط باهم تشکیل می‌شود. یکی داشتن حس اطمینان در برخورد با چالش‌های زندگی (باور خود توانمندی) و دیگری احساس داشتن صلاحیت برای خوش بخت شدن (احترام به خود یا حرمت نفس).

با توجه به تعاریف ارائه شده در بالا و از آنجایی که عزّت نفس حامی زندگی و متعالی کننده‌ی آن و وسیله‌ای برای دستیابی به اهداف است، فقدان آن ما را در شرایط به شدت نامطلوب قرار می‌دهد. تأثیر عزّت نفس صرفاً در این نیست که به ما امکان می‌دهد احساس بهتری داشته باشیم، بلکه به ما فرصتی می‌دهد تا بهتر زندگی کنیم. هم‌چنین به ما امکان می‌دهد با چالش‌های زندگی بهتر روبرو شویم و از فرصت‌های مطلوب بهره‌برداری بیشتری بکنیم.

مفهوم عزّت نفس از عوامل بیرونی و درونی تشکیل می‌شود که از جمله عوامل بیرونی آن می‌شود به عوامل محیطی و پیام‌هایی که کلامی و غیرکلامی انتقال پیدا می‌کنند و تجربه‌هایی که باعث آن افراد و اشخاص مهم تأثیرگذار در زندگی نظیر پدر، مادر، همسر و دوستان هستند، اشاره کرد که به این جنبه از عزّت نفس بیشتر در روان‌شناسی پرداخته می‌شود و از جمله عوامل درونی به عواملی که از درون نشات می‌گیرد و یا خود شخص آن را ایجاد می‌کند؛ مانند نقطه نظرها، باورها، اعمال یا رفتار اشاره کرد که می‌توان بیشتر آن را مربوط به درونیات و دینداری دانست.

به همین سبب در پژوهش پیش‌رو سعی بر این است تا مفهوم عزّت نفس را در دیدگاه روانشناسان بالینی و دیدگاه اسلامی مطابقت و مقایسه کنیم.

## ۲. مفهوم عزّت نفس در روان‌شناسی بالینی

عزّت نفس در روان‌شناسی بالینی، عبارت است از احساس ارزشمند بودن. این حس از مجموعه‌ی افکار، احساسات، عواطف و تجربیات ما در طول زندگی ناشی می‌شود. در واقع یکی از ویژگی‌های شخصیت بهنجار در روان‌شناسی، برخورداری از عزّت نفس است که شامل درجه‌ی تصویب و تأیید و ارزشی است که شخص نسبت به خود احساس می‌کند و یا قضاوتی که فرد نسبت به ارزش خود دارد (اسمیت و همکاران، ۲۰۰۳ م). در واقع عزّت نفس همان ارزیابی نفس است که بر طبق معیارهای فردی خاص صورت می‌پذیرد. هر فرد، نقش آن معیارها را در تعیین ارزش انسانی خود بسیار تلقی می‌کند. اینجا این پرسش پیش می‌آید آیا انسان می‌تواند معیار خوبی برای تعیین ارزش‌ها باشد؟ در

روان‌شناسی پاسخ این پرسش، مثبت است اما دیدگاه دین این نیست که در ادامه به آن اشاره خواهد شد.

عزّت نفس از اصلی‌ترین عوامل رشد مطلوب شخصیت است و از جمله مفاهیمی است که در چند دهه‌ی اخیر مورد توجه پژوهشگران و صاحب‌نظران روان‌شناسی و علوم تربیتی قرار گرفته است. دانشمندان بسیاری به این نتیجه رسیده‌اند که کودکان برخوردار از «عزّت نفس بالا» افرادی هستند که با احساس اعتماد به نفس و بهره‌مندی از استعداد و خلاقیت خود به ابراز وجود می‌پردازند و به راحتی تحت تأثیر عوامل محیطی قرار می‌گیرند. به اعتقاد روانشناسان، شخصیتی که از عزّت نفس بالایی برخوردار است خود را به گونه‌ای مثبت ارزش‌یابی کرده و برخورد مناسبی با نظریات مثبت خود و دیگران دارد؛ اما در مقابل کسی که عزّت نفس پایینی دارد اغلب نوعی نگرش مثبت تصنعی نسبت به جهان پیرامون خود دارد. این شخص اساساً فردی است که غرور کمی در خود احساس می‌کند (محمودی و همکاران، ۱۳۹۴ ش).

به طور کلی عزّت نفس عبارت است از حس کفایت شخصی برای مواجهه با چالش‌های بنیادی زندگی و سزاوار بودن برای شادکامی است و در رفتارهایی مانند جرأت‌ورزی و قاطعیت و مؤدب بودن نسبت به دیگران بروز پیدا می‌کند. از آنجا که عزّت نفس نگرشی است نسبت به خود که در آن مؤلفه‌های عاطفی و شناختی وجود دارد، به نظر می‌رسد بین عزّت نفس و الگوهای عملی درونی خود و دیگران رابطه‌ای وجود دارد. در واقع عزّت نفس یعنی نگرش نسبت به خود. عزّت نفس ارزش‌یابی خود در پرتوی عقاید دیگران است و بر اساس فرایندهای عاطفی (خصوصاً احساس‌های منفی و مثبت درباره‌ی خود) بنا شده است

(احدی، ۱۳۸۸ ش).

همان طور که گفته شد عزت نفس از جمله فاکتورهای مهم بهداشت روانی در افراد جامعه محسوب می شود که کمبود آن در زندگی فردی و اجتماعی اثراتی منفی را در روابط اجتماعی و خانوادگی، اشتغال و طول عمر افراد ایفا می کند و از آنجایی که شکل گیری شخصیت افراد در دوران کودکی و نوجوانی پایه گذاری می شود توجه به این موضوع در نوجوانان از اهمیت برخوردار است (ماسن و همکاران، ۱۳۷۴ ش) نداشتن خود باوری و مشکل در ایجاد روابط اجتماعی با دیگر افراد، افسردگی و اضطراب، کاهش تمرکز در یادگیری، تمایل به ابراز شکست یا مقصر دانستن دیگران در شکست از علائم کاهش عزت نفس در نوجوانان است (محمودی و همکاران، ۱۳۹۴ ش).

عزت نفس همیشه از ارزش ثابتی برخوردار نیست، بنابراین می تواند بسته به شرایط جسمی (سلامت یا بیمار)، تجربه های زندگی (موفقیت یا شکست) و حالات روحی (شاد یا غمگین) بین مثبت و منفی نوسان داشته باشد. در طول زمان اکثر افراد پستی و بلندی هایی را در عزت نفس خود تجربه می کنند و دوره های متفاوتی که در آنها احساس بسیار بد و یا خوبی نسبت به خود داشته اند را به یاد می آورند. بنابراین اگر پسر یا دختری دوره ی کاهش را تجربه می کند به این معنا نیست که دچار مشکلی خاص شده است. مشکل اصلی بازیافت ارزیابی مثبت به خویش است که از طریق تغییر رفتار (مثلاً نمرات بهتر در مدرسه) یا تغییر معیارهای فردی (مثلاً قضاوت های کم تر سخت گیرانه نسبت به خود) حاصل می شود. بزرگ ترین اشتباه این است که با رفتار خود موجب کاهش عزت نفس یا وخیم تر شدن شرایط شویم (لانگ و همکاران، ۱۳۸۳ ش).

اکثر صاحب‌نظران برخورداری از عزّت نفس (ارزیابی مثبت از خود) را به عنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری عاطفی اجتماعی فرد می‌دانند. ابتدا روان‌شناسان و جامعه‌شناسان از جمله ویلیام جیمز، هربرت مبد، و چارلز کولی بر اهمیت عزّت نفس مثبت تأکید داشتند و نتیجه گرفتند که عزّت نفس (ارزیابی مثبت از خود) با شادکامی و کارکرد مفید فرد رابطه‌ای متقابل دارد. برای مثال: افسردگی را به یک سبک‌شناختی که مشتمل بر ارزیابی‌های شدیداً منفی و انتقادی از فرد خود است، ارتباط داده‌اند (لانگ و همکاران، ۱۳۸۳ ش).

همین‌طور افرادی دریافته‌اند که عزّت نفس از انسان در برابر اضطراب حمایت می‌کند و شیوه‌های مقابله‌ای را بهبود و سلامتی جسمانی را افزایش می‌دهد (گرین برگ و همکاران، ۱۹۹۲ م).

هم‌چنین عزّت نفس یکی از مؤلفه‌های مهم ارتباطات اجتماعی است (مویدفر، ۱۳۸۶ ش، ص ۲). عزّت نفس اجتماعی یعنی درجه‌ای از ارزیابی مثبت یا منفی که فرد درباره‌ی عضویت خود در گروه‌های اجتماعی دارد که این ارزیابی مبتنی بر ارزش‌های خود و بازخوردهای دریافت شده از دیگران در موقعیت‌های خاص است (حسین زاده، ۱۳۹۳ ش، ص ۲).

در دهه‌ی ۱۹۸۰ موضوع عزّت نفس از بُعد فرهنگی، جنجالی به پا کرد که نه‌تنها موجب افزایش تدوین شمار کتاب‌هایی در این خصوص و در زمینه‌های گوناگون شد، بلکه سرآغاز مطالعات علمی وسیع‌تری نیز گردید (برانندن، ۱۳۷۱ ش) زیرا از منظر علم روان‌شناسی داشتن عزّت نفس نیاز اساسی انسان به شمار رفته و مقوله‌ای است که انسان باید پیوسته برای رسیدن به آن تلاش کند

(گنجی، ۱۳۷۶ ش).

از دیگر دلایل اهمیت این موضوع آن است که نیاز به عزّت نفس به افراد ویژه‌ای اختصاص ندارد بلکه همه‌ی افراد صرف نظر از جنسیت، سن، زمینه‌ی فرهنگی، جهت و نوع کاری که در زندگی دارند نیازمند عزّت نفس هستند چون عزّت نفس بر همه‌ی 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.

حرمت خود یا همان عزّت نفس از مفاهیمی است که بیشتر در گستره‌ی علم روان‌شناسی شکل گرفته و با حفظ وحدت و کلیت در این گستره، قابل فهم خواهد بود. بنابراین نمی‌توان در گستره‌ی دین و مباحث مربوط به آن، برابر نهادی حرمت خود را جست زیرا در آیات و روایات و کتاب‌های اخلاقی، مفهومی با این ویژگی به طور کامل وجود ندارد اما از آنجا که عزّت نفس دارای مؤلفه‌های درهم تنیده شده است، لذا بررسی خاستگاه، مؤلفه‌ها و ابعاد عزّت نفس در قرآن و روایات به طور کامل امکان‌پذیر است (شجاعی، ۱۳۹۷ ش). برای انسان هیچ حکمی با ارزش‌تر و برتر از داوری در مورد نفس خویش نیست و ارزش‌یابی شخص از خویشتن و عزّت نفس او قطعی‌ترین عامل در روند رشد روانی و جسمانی انسان است (براندن، ۱۳۷۱ م).

### ۳. مفهوم عزّت نفس در اسلام

عزّت در لغت به معنای «قوت»، «غلبه»، «شکست‌ناپذیری» و ... است. راغب آن را این‌گونه معنا می‌کند: «العزّة حالة مانعة للانسان من أن یغلب» (همو،

۱۴۱۲ ق، ج ۱، ص ۳۳۳). یعنی: عزّت حالتی است که جلوی مغلوب شدن انسان را می‌گیرد.

و در اصل «عزاز» (بروزن اساس) به معنای زمین محکم و نفوذ ناپذیر گرفته شده است. «أَرْضٌ عَزَازٌ» به معنای زمین نفوذ ناپذیر است. در لسان العرب نیز آمده است: «العِزُّ فِي الْأَصْلِ: الْقُوَّةُ وَالشَّدَّةُ وَالْغَلْبَةُ. وَالْعِزُّ وَالْعِزَّةُ: الرَّفْعَةُ وَالْإِمْتِنَاعُ» (ابن منظور، ۱۴۱۴ ق، ج ۵، ص ۳۷۴). یعنی: عزّت در اصل به معنای قوّت و شدت و غلبه است. هم‌چنین به معنای بلندی و امتناع است. در واقع آن عظمت و شرافتی که در شخص عزیز وجود دارد، مانع از شکست خوردن او در زمینه‌های مختلف فردی و اجتماعی می‌شود.

با این تعریف این پرسش پیش می‌آید که منشأ این عزّت نفس کیست؟ آیا چونان روان‌شناسی در دین نیز انسان سرچشمه‌ی عزّت است؟

### ۱.۳. سرچشمه‌ی عزّت نفس

سرمشأ واقعی عزّت در قرآن، خداوند متعال معرفی شده است. چنان‌که می‌فرماید: «الَّذِينَ يَتَّخِذُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ أَلِيتَّعُونَ عَنْدَهُمُ الْعِزَّةَ فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعاً» (النساء ۱۳۹) (یعنی: همانان که غیر از مؤمنان، کافران را دوستان [خود] می‌گیرند. آیا سربلندی را نزد آنان می‌جویند؟ [این خیالی خام است]، چرا که عزّت، همه از آن خدا است.

و یا این آیه «وَلَا يَحْزُنُكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعاً هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ» (یونس، ۶۵) یعنی: سخن آنان تو را غمگین نکند، زیرا عزّت، همه از آن خدا است. او شنوای دانا است.



بنابراین، از نظر اسلام عزت نفس عبارتست از حالت شکست ناپذیر و توان مقاومت در برابر سختی‌ها و مشکلات و عدم پذیرش ذلت در موقعیت‌های دشوار زندگی که در اثر نوعی عملکرد در انسان پدید می‌آید، بدین لحاظ افرادی که در برابر سختی، و مشکلات مقاوم و سرسخت هستند، می‌توانند در موقعیت‌های گوناگون، خود را حفظ کرده، به پیروزی و سربلندی نایل شوند شخصی که عزت نفس دارد از چنان شخصیت معنوی قوی و قدرت روحی بالایی برخوردار است که نمی‌توان او را تحت تأثیر قرار داد و بر او غلبه کرد. در برخی آیات قرآن و از جمله در آیه ی ۱۰ سوره ی فاطر، عزت منحصرأز آن خدا شمرده شده است.

﴿مَنْ كَانَ يَرْيِدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ وَالَّذِينَ يَمْكُرُونَ السَّيِّئَاتِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَ مَكْرٌ أُولَئِكَ هُوَ يُبْوَرُ﴾ (همان) یعنی: هر کس سربلندی می‌خواهد، سربلندی یک‌سره از آن خدا است. سخنان پاکیزه به سوی او بالا می‌رود، و کار شایسته به آن رفعت می‌بخشد. و کسانی که با حيله و مکر کارهای بد می‌کنند، عذابی سخت خواهند داشت، و نیرنگشان خود تباہ می‌گردد.

انسان مؤمن هم باید به این توجه داشته باشد که برای داشتن عزت فقط به خداوند و حجت او توجه داشته باشد و از دیگر سو باید دقت کند که در مسیر زندگی نباید وسائل ذلت خود را فراهم سازد، خدا خواسته او عزیز باشد او هم برای حفظ این عزت باید بکوشد. در حدیثی از امام صادق علیه السلام در تفسیر آیه ی ﴿وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ﴾ آمده است: «إِنَّ اللَّهَ ﷻ فَوَضَّ إِلَى الْمُؤْمِنِ أُمُورَهُ كُلَّهَا وَ لَمْ يَفَوْضْ إِلَيْهِ أَنْ يَكُونَ ذَلِيلًا أَمَا تَسْمَعُ قَوْلَ اللَّهِ ﷻ يَقُولُ ﷻ وَ لِلَّهِ الْعِزَّةُ وَ لِرَسُولِهِ وَ لِلْمُؤْمِنِينَ﴾ فالْمُؤْمِنُ يَكُونُ عَزِيزًا وَ لَا يَكُونُ ذَلِيلًا ثُمَّ قَالَ إِنَّ الْمُؤْمِنَ أَعَزُّ

مِنَ الْجَبَلِ إِنَّ الْجَبَلَ يَسْتَقَلُّ مِنْهُ بِالْمَعَاوِلِ وَالْمُؤْمِنُ لَا يَسْتَقَلُّ مِنْ دِينِهِ شَيْءٌ».

(شیخ کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۵، ص ۶۳) یعنی: خداوند، اختیار همه‌ی کارها را به مؤمن داده، اما این اختیار را به او نداده است که ذلیل باشد. مگر نشنیده‌ای که خدای تعالی می‌فرماید: ﴿عَزَّتْ، از آن خدا و رسولش و مؤمنین است﴾؟ پس، مؤمن، عزیز است و ذلیل نیست. در ادامه فرمودند: مؤمن، از کوه محکم‌تر است؛ زیرا از کوه با ضربات تیشه کم می‌شود اما با هیچ وسیله‌ای از دین مؤمن نمی‌توان کاست.

براین اساس عزت مؤمن درگروی دینداری او است، پس اگر بخواهیم مفهوم عزت نفس را برای مؤمن در نگاه دین تعریف کنیم به ارتباط معنادار دوری از گناه که نتیجه‌ی آن دینداری است می‌رسیم که منجر می‌شود فرد، دارای ثبات شخصیت شود و در فراز و نشیب زندگی نلغزد، بنابراین انسان مؤمن همواره انتخاب‌های درست در زندگی دارد تا عزت او حفظ شود. آن چنان که در بیان دیگری از امام صادق علیه السلام آمده است: «لَا يَنْبَغِي لِلْمُؤْمِنِ أَنْ يَذِلَّ نَفْسَهُ قَيْلَ لَهُ وَ كَيْفَ يَذِلُّ نَفْسَهُ قَالَ يَتَعَرَّضُ لِمَا لَا يَطِيقُ» (همو، ج ۵، ص ۶۴). یعنی: سزاوار نیست مؤمن خود را ذلیل کند، سؤال شد چگونه خود را ذلیل می‌کند؟ فرمود: به سراغ کاری می‌رود که از او ساخته نیست!

نیک که بنگریم انسان در طول شبانه‌روز انتخاب‌های مختلفی دارد؛ به عبارت دیگر لحظه به لحظه‌ی زندگی ما را انتخاب‌های مختلف فرا گرفته است که اگر با برنامه‌ریزی صحیح آن را دنبال کنیم و کاری که اولاً از عهده‌ی ما بر می‌آید و ثانیاً مورد رضای معبود است را بپذیریم، همواره به عزت ما افزوده می‌شود.

### ۲.۳. شاخصه‌ی عزت نفس در دین

در بحث عزت نفس، یکی از مؤلفه‌های مهم، شکست ناپذیری و توان مقاومت در برابر سختی‌ها است. در واقع یکی از صفات وارسته‌ی مؤمن را وقار و سکینه می‌دانند. حضرت امیر علیه السلام در پاسخ «همام» که از صفات متقین سؤال کرد، می‌فرماید: «فِي الزَّلَازِلِ وَفُورٍ وَفِي الْمَكَارِهِ صَبُورٌ وَفِي الرِّخَاءِ شَكُورٌ». (حرانی، ۱۴۰۴ ق، ص ۱۶۱) یعنی: در مشکلات خونسرد و با وقار، در برابر ناملايمات شکیبا و بردبار و در مواقع نعمت و راحتی سپاس‌گزار است.

صبر در مصیبت و بلا، خودداری از جزع و فزع عامل مهمی برای عزت نفس شمرده می‌شود. آنکه هنگام نزول مصیبت، بی‌تابی می‌کند دو چیز مهم از دست داده است، از طرفی صبر در مصیبت را که یکی از مهم‌ترین امتحان‌ها و آزمون‌های الهی است از کف داده، و دیگر اینکه خویشتن خویش را ذلیل ساخته بدون اینکه اثری بر آن مترتب شود.

امام باقر علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ صَبَرَ عَلَى مُصِيبَةٍ زَادَهُ اللَّهُ عزّاً عَلَى عِزِّهِ وَأَدْخَلَهُ جَنَّتهُ مَعَ مُحَمَّدٍ صلی الله علیه و آله وَأَهْلِ بَيْتِهِ» (ابن بابویه، ۱۴۰۶ ق، ص ۱۹۸) یعنی: کسی که بر مصیبتی صبر کند، خدای عزّتی بر عزت وی بیفزاید، و او را با رسول خدا صلی الله علیه و آله و اهل بیت علیهم السلام وارد بهشت می‌کند.

### ۳.۳. نقاط مشترک روان‌شناسی با دین

#### ۱.۳.۳. مقابله با استرس

در روان‌شناسی یکی از عوامل مهم برای مقابله با اضطراب، عزت نفس

معرفی شده است. سالیوان از عزّت نفس بر اساس نیاز به امنیت بین فردی نظر می‌دهد. طبق این نظریه، ارزش خود با احساس توان فرد برای اجتناب از نا امنی بین فرد بالا می‌رود». سالیوان معتقد است فرد به طور مداوم در مقابل از دست دادن عزّت نفس از خود دفاع می‌کند زیرا این فقدان عزّت نفس، اضطراب ایجاد می‌نماید. در واقع فرد نیازمند است، دفع اضطراب کند زیرا اضطرابی را که در اثر تهدیدات بر عزّت نفس (از طریق طرد یا ارزیابی منفی دیگران) حاصل شده است، دفع نماید. زیرا اضطراب یک پدیده‌ی فردی است و هنگامی اتفاق می‌افتد که فرد انتظار طرد یا تحقیر شدن به وسیله‌ی دیگران را دارد یا واقعاً به وسیله‌ی خود یا دیگران طرد یا تحقیر شود.

در دین، انسان مؤمن آرامش دارد و خداوند همواره به آرامش او می‌افزاید. ﴿هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَ اللَّهُ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَ الْأَرْضِ وَ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ (الفتح، ۴) یعنی: او است آن کس که در دل‌های مؤمنان آرامش را فرو فرستاد تا ایمانی بر ایمان خود بیفزایند. و سپاهیان آسمان‌ها و زمین از آن خدا است، و خدا همواره دانای سنجیده‌کار است.

### ۲.۳.۳. بی‌نیازی از دیگران

همان‌طور که ذکر شد در اسلام سرچشمه‌ی عزّت از آن خداوند است و طبق آیات و روایات ذکر شده، کسی که طالب عزّت است، باید از او طلب کند. بدین ترتیب یکی از عوامل مهم دیگر برای حفظ عزّت نفس در دیدگاه اسلام بی‌نیازی از دیگران است. همان‌طور که ابراهیم خلیل علیه السلام در میان آتش جهل نمرودیان

بود، جبرئیل امین به وی گفت: آیا کاری داری اجرا کنم حضرت پاسخ فرمود: با تو کاری ندارم، خدای مرا کافی است و او بهترین وکیل است.

«... فَقَالَ يَا إِبْرَاهِيمُ هَلْ لَكَ إِلَيَّ مِنْ حَاجَةٍ فَقَالَ إِبْرَاهِيمُ أَمَا إِلَيْكَ فَلَا وَأَمَّا إِلَيَّ رَبِّ الْعَالَمِينَ فَتَعَمَّ فَدَفَعَ إِلَيْهِ خَاتَمًا عَلَيْهِ مَكْتُوبٌ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ أَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَى اللَّهِ وَأَسْتَدْتُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ - وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ فَأَوْحَى اللَّهُ إِلَيَّ النَّارَ كُونِي بَرِّدًا...» (علامه مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۱۲، ص ۳۳) بنابراین دومین عامل مهم در عزت نفس «یأس عما فی ایدی الناس» است. ننگریستن به آنچه که در دست دیگران است و قانع بودن به داشته‌ها، اثر مهمی در حصول عزت نفس می‌گذارد، به طوری که علمای اخلاق، همین تعریف را برای عزت نفس بیان می‌کنند. رسول خدا ﷺ به نظر در امور مالی می‌فرمایند: «مَنْ فَتَحَ عَلَي نَفْسِهِ بَابَ مَسْئَلَةٍ فَتَحَ اللَّهُ عَلَيْهِ سَبْعِينَ بَابًا مِّنَ الْفَقْرِ لَا يَسُدُّهَا شَيْءٌ». (راوندی، ۱۴۰۹ ق، ج ۱، ص ۸۹) یعنی: کسی که باب یک درخواست از غیر را بر خویش باز کند، خداوند هفتاد در فقر را بروی می‌گشاید که چیزی آنها را نبندد؛ و امام باقر علیه السلام نیز فرموده است: «طَلَبُ الْحَوَائِجِ إِلَى النَّاسِ اسْتِلابٌ لِلْعِزِّ وَمَذْهَبَةٌ لِلْحَيَاءِ، وَالْيَأْسُ مِمَّا فِي أَيْدِي النَّاسِ عِزُّ الْمُؤْمِنِ فِي دِينِهِ» (شیخ کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۲، ص ۱۴۸) یعنی: درخواست حاجت از مردم عزت مؤمن و حیاء او را از بین برده و یأس از آنچه که مردم دارند، موجب عزت مؤمن در دینش می‌شود. البته موجب و عامل چشم نداشتن به اموال مردم، قناعت است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «الْقَنَاعَةُ تُؤَدِّي إِلَى الْعِزِّ» (آمدی، ۱۳۶۶ ش، ص ۳۹۱) یعنی: قناعت به عزت منجر می‌شود و در جای دیگر می‌فرماید: «ثَمَرَةُ الْقَنَاعَةِ الْعِزُّ» (همان، ص ۳۹۲) یعنی: نتیجه‌ی قناعت، عزت است.

در دیدگاه روان‌شناسی از نقش پراهمیت دیگران و نظریات آنها در شکل‌گیری عزّت نفس به نحوی دیگر صحبت می‌شود. همان‌طور که مید معتقد است که تصورات و نگرش‌های شخص، نقش زیادی در زندگی او دارند. این تصورات می‌تواند، مربوط به موقعیت‌های درونی یا بیرونی باشد. تصورات بر اساس بازخوردی که از نظر دیگران به دست می‌آید، تشکیل می‌شود. بنابراین شخص خصوصیات خود را به گونه‌ای درک می‌کند که دیگران آن خصوصیات را به وی نسبت می‌دهند. او نتیجه گرفت عزّت نفس بر اثر انعکاس ارزیابی دیگران، به وجود می‌آید و این اجتماع است که برای افراد معیارهای زندگی را تعیین می‌کند و از طرفی نظریات دیگران در شخص درونی می‌شود و عزّت نفس او را شکل می‌دهد (پور مقدسیان، ۱۳۷۳ ش). کوپراسمیت (۱۹۶۷) درباره‌ی نظریه مید می‌گوید او به عنوان جامعه‌شناس توجه‌اش به فرایندی بود که در اثر آن فرد عنصر سازگار اجتماعش می‌شود. مید نتیجه می‌گیرد که در جریان این فرایند، فرد، ایده‌ها و نگرش‌های ابراز شده توسط افراد مهم زندگی‌اش را درونی می‌نماید. اعمال و نگرش‌های او را مشاهده می‌کند و آنها را اغلب بدون شناخت پذیرفته و مثل اینکه از آن خود می‌دارد. او، نگرش خودش را کسب می‌کند که با نگرش‌هایی که افراد مهم در زندگی او ابراز کرده‌اند، هماهنگ است و با درونی کردن واکنش دیگران نسبت به خودش آن‌گونه که آنان برای او ارزش قائل‌اند برای خودش ارزش قائل می‌شود و خودش را تا حدی که آنها او را طرد کرده نادیده گرفته و چیزهایی را که دیگران به او نسبت می‌دهند را باور می‌کند. از گفته‌های مید استنباط می‌گردد که عزّت نفس تا حدی از ارزیابی منعکس شده‌ی دیگران ناشی می‌شود هیچ انسانی در ارزیابی از خود یک جزیره‌ی تنها نیست که فقط خودش

قائل است، افرادی در زندگی او بوده‌اند که با توجه به احترام با او رفتار نموده‌اند و اگر او خود را دست‌کم می‌گیرد افراد مهم دیگر به صورت یک شی با او رفتار نموده‌اند. تفکرو نحوه‌ی رفتار افراد مهم، کلید اصلی نظریه‌ی مید در مطالعه‌ی عزت نفس است.

از روانشناسان دیگر این حوزه، گی ریش (۱۹۸۹) است که درباره‌ی نظریه‌ی کولی، همانند مید از دید جامعه‌شناسی به فرد نگاه می‌کند و نقش محیط را بسیار مهم می‌داند. او خود را جنبه‌ی اجتماعی شخصیت توصیف می‌کند و در بحث مفهوم خود بیان می‌نماید که اصولاً خود و جامعه دو پدیده همانند هستند که در یک ارتباط متقابل شکل می‌گیرند. آگاهی شخص از خودش بازتاب افکار دیگران است.

آلبرخت (۱۹۸۶) می‌گوید: از نظر کولی از طریق پاسخ‌ها یا به طور متداول‌تر تغییر و یا تفسیر پاسخ‌های که شخصی از دیگران دریافت می‌کند، شکل می‌گیرد. درست همان‌طور که ما چهره‌مان را در آئینه می‌بینیم، خودمان را در آئینه‌ی اجتماعی تحت تأثیر واکنش دیگران به وجودمان، صحبت‌هایمان و نیازهایمان می‌بینیم و این همان است که کولی «آئینه‌ی خود» نامیده است. به اعتقاد وی سه گام در رشد آئینه‌ی خودنما وجود دارد:

۱- تصویر ظاهر شخص در نظر دیگران (آیا مرا چاق می‌بینید یا لاغر).

۲- تصویر قضاوت دیگران در نظر دیگران (آیا ظاهر مرا مثبت ارزیابی می‌کنند یا منفی).

۳- نتایجی که در آن مورد احساس می‌کند (غرور، خجالت، تحقیر).

بنابراین اگر افراد احساس کنند که دیگران به طور منفی به آنها پاسخ می‌دهند، این می‌تواند به شدت در مفهوم خود یا عزت نفس آنها تأثیر بگذارد مگر اینکه دیگران تصویب و پذیرش را به آنها بدهند. البته به این نکته باید توجه داشت که معیار رضایت در اسلام، رضایت خداوند است که در قسمت بعد بیشتر توضیح خواهیم داد.

### ۴.۳. تفاوت نگاه دین و روان‌شناسی

با توجه به این آیات، پایه‌ی اساسی و شرایط اصلی تحصیل عزت، اعتقاد، توکل و توجه به خدا است. بنابراین در کارها و برنامه‌های غیرخدایی، هیچ‌گونه عزتی به دست نخواهد آمد.

اما در روان‌شناسی بالینی شکل‌گیری و حفظ عزت نفس را با روابط اجتماعی فرد بیشتر مرتبط می‌دانند. همان‌طور که سالیوان می‌پندارد که تجربیات اولیه خانوادگی اش نقش مهمی را در شکل‌گیری عزت نفس فرد ایفا می‌نماید. او بر بنیاد بین فردی عزت نفس یعنی اهمیت ویژه‌ی والدین و خواهران و برادران و اهمیت روش‌های کاهش‌دهنده‌ی حوادث تحقیرکننده تأکید کرده است. تأکید روانشناسانی همچون سالیوان بر تأثیرات اجتماعی از نظریه‌های او در مورد رشد انسان مشهود است. این نظریات در تأثیرات بین فردی و در تأکید مراحل مهم رشد یعنی بعد از عقده ادیب به اریکسون است. مخصوصاً تأکید سالیوان بر دوره‌ی نوجوانی و قبل از نوجوانی شایان ذکر است. در خلال مرحله‌ی نوجوانی تجارت کودک با دوستان و معلمان خود با تأثیرات والدین رقابت می‌نماید. مقبولیت اجتماعی اهمیت پیدا می‌کند، اعتبار کودک در میان دیگران منبع مهمی برای



عزت نفس با اضطراب می شود.

آنچه ارائه شد به معنای آن نیست که دین اسلام با تعاملات اجتماعی مخالف است بلکه اگر نیک بنگریم دین اسلام، اجتماعی ترین دین در میان ادیان است. تأکید این آیین بر ازدواج، صلح و رحمت، دست گیری از نیازمندان جامعه و وجود احکام اجتماعی مانند نماز جماعت، حج، امر به معروف و نهی از منکر، حاکی از اهمیت ارتباط انسان با جامعه ی پیرامون خویش است. در دیدگاه روان شناسی کوپر اسمیت عزت نفس را یک ارزش یابی فردی می داند که معمولاً با توجه به خویشتن حفظ می شود (جوادی و کدیور، ۱۳۷۳ ش). در واقع او چهار عامل مهم را برای رشد عزت نفس بیان می کند. نخستین آن و مقدم بر تمام عوامل، میزان احترام، پذیرش و علاقه مندی که یک فرد دریافت می کند. دومین عامل تجارب موفقیت هایمان در زندگی و سومین عامل ارزش ها و انتظاراتی است که بر مبنای آن تجارب را مورد تفسیر قرار می دهیم و چهارمین عامل نحوه ی پاسخ فرد به از دست دادن ارزش می باشد (مفتاح، ۱۳۸۱ ش) اما در دیدگاه اسلام و طبق آیات و روایات مطرح شده، عزت نفس مؤلفه هایی از جمله شکست ناپذیری و توان مقاومت در برابر سختی ها و بی نیازی از دیگران و اطاعت و تسلیم در برابر خدا و احساس ارزشمندی و دوری از ذلت و خواری و جنبه ی الهی بودن را شامل می شود.

روانشناسان، منشأ عزت نفس را ارزش یابی و تأیید اجتماعی می دانند و هر آن چه را که شخص تجربه کند و باعث پیش رفت و ترقی او گردد کمال آفرین می دانند و هر موفقیتی در شخص شکوفا شود را عزت به شمار می آورند (راجرز، ۱۹۷۲ م). در واقع راجرز، عزت نفس را ارزیابی مداوم شخص از ارزشمندی

خویشتن خود و یا نوعی قضاوت نسبت به ارزشمندی وجودی خود تعریف کرده است. او معتقد است این صفت در انسان حالت عمومی دارد و محدود و زود گذر نیست. بر طبق نظر راجرز، عزّت 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 خصوص اولیاء کودک است (شاملو، ۱۳۶۸ ش) و مازلو در سلسله مراتب نیازها و در سطح سوم، احترام به خود یا عزّت نفس را قرار می‌دهد که مشتمل بر تمایل شایستگی، چیرگی، پیش‌رفت، توانمندی، کفایت، اطمینان، استقلال و آزادی است. زمانی که این نیازها ارضا شود، فرد احساس ارزشمندی، توانایی، قابلیت مثمرتر بودن و اطمینان می‌کند و چنان‌چه این نیازها برآورده نشود، فرد احساس حقارت، درماندگی، ضعف و دلسردی و ناامیدی می‌کند (مفتاح، ۱۳۸۱ ش).

این در حالی است که قرآن، رشد مادی و دنیوی انسان را در کنار رشد روحی و روانی او که سعادت اخروی انسان را به همراه دارد مایه‌ی کمال و عزّت نفس انسان به شمار می‌آورد. امام محمد باقر علیه السلام در بیان آیه‌ی ۷۰ سوره‌ی الإسراء فرمودند: «ان الله لا یکرّم روح کافر و لکن یکرّم ارواح المؤمنین و انما کرامه‌ی النفس و الدم بالروح». (عروسی حویزی، ۱۴۱۵ ق، ج ۳، ص ۱۸۷) یعنی: همانا خداوند روح کافر را گرامی نمی‌دارد، ولی ارواح مؤمنان را گرامی می‌دارد و کرامت نفس و خون فقط به روح است. در واقع طبق دیدگاه اسلام اولاً ایمان انسان باید ارزیابی شود و در مرحله بعد باید دانست که عوامل مادی و دنیوی به تنهایی نمی‌تواند مایه‌ی کمال انسان را فراهم کنند.

احساس ارزشمندی زمانی برای انسان رخ می‌دهد که او بر مبنای رضای

معبود خویش زندگی خود را استوار کند و این در دنیا و آخرت مطرح است. ﴿وَعَدَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَمَسَاكِينَ طَيِّبَةً فِي جَنَّاتِ عَدْنٍ وَرِضْوَانٍ مِنَ اللَّهِ أَكْبَرُ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾ (التوبه، ۷۲) یعنی: خداوند به مردان و زنان با ایمان باغ‌هایی وعده داده است که از زیر [درختان] آن نهرها جاری است. در آن جاودانه خواهند بود، و [نیز] سراهایی پاکیزه در بهشت‌های جاودان [به آنان وعده داده است] و خشنودی خدا بزرگ‌تر است. این است همان کامیابی بزرگ.

هم‌چنین در دیدگاه اسلام آن‌چنان‌که اشاره شد سرچشمه‌ی عزت، خدای تبارک و تعالی است و هر عزتی از او سرچشمه می‌گیرد و غیر آن همه ذلت محض است، لذا هر که عزت می‌خواهد بایستی از او طلب کند.

﴿قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعْزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾ (آل عمران، ۲۶) یعنی: بگو خدایا مالک حکومت‌ها تو هستی به هر کس که بخواهی حکومت می‌بخشی و از هر کس که بخواهی می‌گیری هر کس را بخواهی عزت می‌دهی و هر کس را که بخواهی خوار می‌کنی، تمام خوبی‌ها به دست توست و تو بر هر چیزی قادری.

حضرت امیر علیه السلام خدای را چنین مدح می‌نماید: «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَيْسَ الْعِزُّ وَالْكَبْرِيَاءُ، وَاخْتَارَهُمَا لِنَفْسِهِ دُونَ خَلْقِهِ، وَجَعَلَهُمَا جِمَىٰ وَحَرَمًا عَلَىٰ غَيْرِهِ، وَاصْطَفَاهُمَا لِجَلَالِهِ، وَجَعَلَ اللَّعْنَةَ عَلَىٰ مَنْ نَارَعَهُ فِيهِمَا مِنْ عِبَادِهِ...» (سیدضی، ۱۴۱۴ ق، ص ۷۶۲). یعنی: ستایش ویژه‌ی خدایی است که لباس عزت و

کبریایی را پوشیده و این دو را تنها ویژه‌ی خود قرار داده و آن را حدّ و مرز بین خود و دیگران گردانیده است و آن را به خاطر جلالت و بزرگی‌اش برگزیده، و آن کس که با وی در این دو منازعه کند از رحمت خود به دور داشته است و لذا عزّت هر صاحب عزّتی، منشاء از عزّت لایتناهی او است، و بی‌اذن او کسی عزیز نمی‌گردد.

ناگفته نماند که مراد از عزّت، ملک و سلطنت نیست تا کسی حکومت سلاطین و حاکمان را ببیند و بگوید پس چرا این عده عزّت دارند در حالی که ارتباطی با مبدأ عزّت نداشته‌اند. همین شبهه برای «مولی آل سام» پیش آمد و آن را به حضرت امام صادق علیه السلام عرضه داشت و گفت: قُلْتُ لَهُ قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ أَلَيْسَ قَدْ آتَى اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - بَنِي أُمَيَّةَ الْمُلْكَ قَالَ لَيْسَ حَيْثُ تَذْهَبُ إِلَيْهِ إِنَّ اللَّهَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ آتَانَا الْمُلْكَ وَ أَخَذْنَاهُ بَنُو أُمَيَّةَ بِمَنْزِلَةِ الرَّجُلِ يَكُونُ لَهُ الثَّوْبُ فَيَأْخُذُهُ الْآخَرُ فَلَيْسَ هُوَ لِلَّذِي أَخَذَهُ» (شیخ کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۸، ص ۲۶۶) یعنی: مگر نه این است که خداوند به بنی‌امیه ملک داده است با اینکه آیه می‌فرماید: مالک ملک خداوند است ... حضرت در پاسخ فرمودند: اینکه تصور کرده‌اید درست نیست. خداوند به ما حکومت داد ولی بنی‌امیه این خلافت را از ما گرفتند، مثل اینکه کسی پیراهنی داشته باشد و دیگری بگیرد، این پیراهن ملک غاصب محسوب نمی‌شود.

اما در روان‌شناسی محوریت انسان است و می‌تواند دارای استقلال باشد و می‌تواند نوعی تجربه‌ی بی‌واسطه از خودمان و دنیایی که ما را احاطه کرده است، داشته باشد. روان‌شناسان بالینی به ویژه آنهایی که رویکرد وجودگرا دارند، قائل به وجود استقلالی محض برای انسان بوده و انسان را یگانه‌ی هستی و خالق تمام ارزش‌های واقعی این جهان و حاکم بر شئون هستی و سایر موجودات

می‌دانند. این دیدگاه، فرونگری و خودمحوری و خودخواهی انسان را افزایش داده و صفات ناپسند فراوانی را در او پرورش می‌دهد و آنها را ارزشمند می‌نماید (دارابی، ۱۳۹۴ ش). اسلام، محور اصلی را خالق هستی می‌داند و اگرچه انسان دارای جایگاه ممتاز کرامت و برخوردار از جانشینی حضرت حق است اما در این هستی‌شناسی، انسان موجودی غیرمسئول در برابر خدا نیست که تنها به خود بیاندیشد و هرچه را که منطبق بر منافع خود تشخیص داده به جا آورد.

محور دانستن انسان در ارتباط با هستی که ریشه در مکتب اومانیسم دارد منجر به تکبر می‌شود که اسلام با آن همواره مقابله می‌کند. چرایی بسیاری از احکام مانند نماز به خاطر مقابله با همین نگرش انحرافی است.

از حضرت زهرا علیها السلام نقل است که فرمودند: «... فَفَرَضَ اللَّهُ الْإِيمَانَ تَطْهِيراً مِنَ الشُّرْكِ وَالصَّلَاةَ تَنْزِيهاً عَنِ الْكِبْرِ...» (ابن بابویه، ۱۴۱۳ ق، ج ۳، ص ۵۶۸) یعنی: خداوند نماز را برای دوری از تکبر واجب گردانیده است.

به همین جهت است که شیطان برای همه‌ی انسان‌ها برنامه‌ریزی می‌کند تا مثل خود متکبر شوند و از نماز فاصله بگیرند. رسول خدا صلی الله علیه و آله در این زمینه می‌فرماید: «لَا يَزَالُ الشَّيْطَانُ ذَعِيراً مِنَ الْمُؤْمِنِ مَا حَافَظَ عَلَى الصَّلَوَاتِ الْخَمْسِ فَإِذَا صَبِعَهُنَّ تَجَرَّأَ عَلَيْهِ فَأَذْخَلَهُ فِي الْعِظَائِمِ» (شیخ کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۳، ص ۲۶۹) یعنی: مادامی که انسان بر نمازهای روزانه‌اش محافظت کند، شیطان از او فرار می‌کند، ولی وقتی کسی نماز را سبک شمرد، شیطان جرات نزدیک شدن به او را پیدا می‌کند و او را در گناهان بزرگ وارد می‌کند.

بنابراین میزان اهمیت دادن انسان به نماز، محک بسیار خوبی برای

تشخیص این است که چه میزان در مسیر بندگی در حرکت و از تکبر به دور است. به عبارت دیگر نسبت معناداری میان عزّت انسان و اهمیت دادن به نماز برقرار است چون نماز نقطه‌ی مقابل تکبر است.

در دعای مکارم الاخلاق، عزّتی را به آموزش امام سجاد علیه السلام از خداوند می‌خواهیم که آلوده به کبر نباشد. «وَأَعِزَّنِي وَلَا تَبْتَلِيَنِي بِالْكِبْرِ» (کبیر مدنی، ۱۴۰۹ ق، ج ۳، ص ۲۵۵) یعنی: خدایا به من عزّت بده ولی مرا مبتلای به خود بزرگ بینی نکن.

#### ۴. نتیجه‌گیری

همان‌طور که داشتن عزّت نفس مؤلفه‌ی بسیار مهمی در دین اسلام به شمار می‌رود، روانشناسان مختلف هم‌چون راجرز و مازلو و کوپراسمیت و کرنبرگ و ... نیز عزّت نفس را مؤلفه‌ی بسیار مهمی به شمار آورده و در نظرات خود سعی در تبیین عوامل مؤثر در عزّت نفس دارند.

بسیاری از نقطه نظرات مطرح‌شده در دین اسلام و روان‌شناسی بالینی در مورد عزّت نفس مشترک بوده و همان‌طور که در آیات و روایات مختلف به اهمیت داشتن عزّت نفس برای افراد تأکید شده، در روان‌شناسی هم به همین شکل بر اهمیت داشتن عزّت نفس تأکید شده است اما گاهی برخی روانشناسان عوامل مهم و مؤثر که در عزّت نفس افراد دخیل هستند را عوامل بیرونی مانند نظرات دیگران یا نحوه‌ی تأیید دیگران در نظر گرفته‌اند در صورتی که در آیات و روایات بیشتر عزّت نفس را درونی در نظر گرفته و تنها سرچشمه‌ی عزّت را از آن خداوند می‌دانند و معیار رضایت او را اصل قرار داده است.

به صورت کلی در اندیشه‌ی اسلامی مؤلفه‌هایی هم‌چون شکست‌ناپذیر بودن، بی‌نیازی از دیگری، اطاعت در برابر خداوند، دوری از ذلت و خواری و احساس ارزشمندی را برای عزّت نفس مهم تلقی شده‌اند، اما در روان‌شناسی گاهی عزّت نفس یک نیاز مهم تلقی شده و گاهی کسب آن مستلزم بررسی نقطه نظرات دیگران در مورد خودمان است و گاهی قضاوت نسبت به خودمان نیز به نوعی راهی برای کسب عزّت نفس مطلوب مطرح شده است. در مجموع، داشتن عزّت نفس و احساس خودارزشمندی از جمله عوامل مهمی است که به جهت داشتن سلامت روان در روان‌شناسی به آن تأکید شده است و در اسلام نیز کسب عزّت نفس و حفظ آن نشان از اتکا به خداوند و تسلیم شدن در برابر او و بی‌نیازی از خلق خدا ترسیم شده است.

## منابع

۱. قرآن کریم
۲. آمدی تمیمی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، مصحح: مصطفی درایتی، قم: دفتر تبلیغات، چاپ اول، ۱۳۶۶ ش.
۳. ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه‌ی علمیه قم، ۱۴۱۳ ق.
۴. همو، ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، قم: دار الشریف الرضی للنشر، ۱۴۰۶ ق.
۵. ابن منظور، محمد بن مکرم بن علی، لسان العرب، بیروت: دار صادر، چاپ دوم، ۱۴۱۴ ق.
۶. احدی، بتول، رابطه‌ی احساس تنهایی و عزّت نفس با سبک‌های

- دلبستگی/دانشجویان، مجله‌ی مطالعات روان‌شناختی، دوره‌ی ۵، ۱۳۸۸، ش.
۷. براندن، ناتانیل، روان‌شناسی حرمت نفس، ترجمه: جمال هاشمی، سهامی انتشار، تهران: ۱۳۷۱ ش.
۸. پورمقدسیان، عبدالحمید، مقایسه‌ی عزت نفس و مفهوم خودتحصیلی دانش‌آموزان مدارس عادی و دانش‌آموزان مدارس موسوم به تیزهوش شهر دزفول، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۱۳۷۳ ش.
۹. جوادی، محمد، کدیور، پروین، نظریه‌ی شخصیت، پژوهش، تهران: انتشارات آبیژ، ۱۳۸۱ ش.
۱۰. حرانی، ابن شعبه حسن بن علی، تحف العقول، قم: جامعه مدرسین قم، ۱۴۰۴ ق.
۱۱. حسین زاده، مینا، احمد، ایزدی طامه، عزت آقاجری، پروانه، رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی با عزت نفس و امید در دانشجویان پرستاری، فصل‌نامه‌ی علمی پژوهشی شماره ۱، ۱۳۹۳ ش.
۱۲. حویزی، عبد علی بن جمعة، تفسیر نور الثقلین، محقق: هاشم رسولی محلاتی، قم: اسماعیلیان، چاپ چهارم، ۱۴۱۵ ق.
۱۳. دارابی، جعفر، اصول روان‌شناسی و روان‌درمانی عزت نفس، تهران: نشر آبیژ، ۱۳۹۴ ش.
۱۴. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، بیروت: دارالشامیه، ۱۴۱۲ ق.
۱۵. راوندی، قطب‌الدین سعید بن هبة الله، الخرائج و الجرائح، قم: مؤسسه امام مهدی عجل الله تعالی فرجه الشریف، ۱۴۰۹ ق.



۱۶. سیدرضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، تصحیح: صبحی صالح، قم: هجرت، ۱۴۱۴ ق.
۱۷. شجاعی، محمد صادق، راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان، مؤسسه امام خمینی، قم: ۱۳۹۷ ش.
۱۸. شاملو، سعید، مکتب‌ها و نظریه‌ها در روان‌شناسی شخصیت. تهران: نشر رشد، ۱۳۶۸ ش.
۱۹. کبیر مدنی، سید علی‌خان بن احمد، ریاض السالکین فی شرح صحیفة سیّد الساجدین، مصحح: محسن حسینی امینی، قم: دفتر انتشارات اسلامی، چاپ اول، ۱۴۰۹ ق.
۲۰. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران: دارالکتب الإسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
۲۱. گنجی، حمزه، بهداشت روانی، ارسباران، تهران: ۱۳۷۶ ش.
۲۲. لانگ، نیکولاس، زولتن، کریستن، روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان، ترجمه: حیدر فتحی، نشریه‌ی ماهانه‌ی آموزش تربیتی پیوند، شماره‌های ۲۹۷، ۲۹۸، ۲۹۹، تابستان ۱۳۸۳ ش.
۲۳. ما سن، پاول هنری، کانجر، جان جین‌وی، کیگان، جروم، هوستون، آلتاکارول، رشد و شخصیت کودک، ترجمه: مهشید پاسایی، تهران: نشر مرکز، چاپ چهارم، ۱۳۷۲ ش.
۲۴. مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار، بیروت: دار احياء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
۲۵. محمودی، علی، سرمدی، محمدرضا، اوجاقی میرکوهی، ناهید، پاکپور، یونس، بررسی مفهومی عزت نفس و تأثیر آن بر رشد مطلوب شخصیت، اولین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم تربیتی، ۱۳۹۴ ش.
۲۶. مفتاح، سیمین، رابطه‌ی کم‌رویی و عزت نفس با پیش‌رفت تحصیلی

دانش آموزان دوم راهنمایی شهر تهران، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، تهران، ۱۳۸۱ ش.

۲۷. مؤیدفر، همام، رابطه‌ی سبک‌های دلبستگی و عزت نفس اجتماعی، مجله‌ی مطالعات روان‌شناختی، شماره‌ی ۱ و ۲، ۱۳۸۶ ش.

28. Coopersmith, S., "Antecedents of Self-Esteem"; sanfransisco ,freeman company ,UCDavis; 45 - 72, 1967.
29. Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., Simon, L., Pintel., "Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function". Journal of Personality and Social Psychology, 63 (6), 913- 922, 1992.
30. Rosenberg, M., " society and adolescent self-image "; prinston Nj; 124 - 145, 1965.
31. Rogers, F. M., "it's you I like ", pitts hargh, 1972.
32. Smith, E. E., Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B., Loftus, G., "Atkinson and Hilgard's Introduction to Psychology (14 th ed.)". New York: Wadsworth Publishing. , 2003.