

CONTENTS

Psychological Components of Self-Esteem from the Perspective of the Quran and Hadith with a Comparative Approach and Emphasis on Applied Ethics

Mohammad Torkan, Hossein Khoshdel Mofrad, Mohammad Nasehi, Ali Banaeian Esfahani

Reflection on the Possibility and Implications of Using "Reprimand" as a Method of Ethical Correction

Fatemeh Vojdani, Alireza Golmohamdpour Lori

Analysis and Evaluation of Ethical Dilemmas of Deceptive Siblings in Digital Parenting

Hossein Rezaei, Mehdi Fadaei

Belief Ethical Principles in Jurisprudence: Approaches and Foundations

Seyyed mohammad baqer mirsane

Analysis of the Ethical Theory of Allameh Majlesi in the Paradigm of Normative Ethical Theories and its Practical Implications

Hamzeh Ali Bahrami, Jafar Shahnazari, Maryamsadat Hashemi

Research on the Effectiveness of Teaching Professional Ethics to Teachers on the Religious Orientation and Academic Stress of Students at Farhangian University

Ayoob Ghasemi, Ahmad Tajiki, Reyhaneh Yazdi, Azar Hatami Argeneh



مؤلفه‌های روان‌شناختی عزت‌نفس از منظر قرآن کریم و منابع حدیثی با رویکرد مقایسه‌ای و تأکید بر اخلاق کاربردی

محمد ترکان*، حسین خوشدل مفرد**، محمد ناصحی***، علی بنائیان اصفهانی****

چکیده

بر مبنای رویکرد اخلاق کاربردی، «عزت‌نفس» احساس ارزشمندی و توانمندی است. عزت‌نفس مهم‌ترین گوهری است که خداوند به انسان عطا فرموده است. این ویژگی مهم تنها به اشرف مخلوقات داده شده و یکی از تفاوت‌های انسان با دیگر موجودات است. همچنین این فضیلت اخلاقی محرک دیگر فضیلت‌ها در کاربردی‌سازی اخلاق است و انسان را در انجام برنامه‌های اخلاقی یاری می‌کند. لذا تبیین مؤلفه‌های عزت‌نفس در مکاتب روان‌شناسی و آموزه‌های قرآن و حدیث و نهایتاً کشف مؤلفه‌های روان‌شناختی عزت‌نفس براساس قرآن و منابع حدیثی با

* دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کاشان، کاشان، ایران.

m.torkan110@gmail.com

** استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کاشان، کاشان، ایران (نویسنده مسئول).

khoshdel75@yahoo.com

*** استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کاشان، کاشان، ایران.

dr.mnasehi@gmail.com

**** استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.

Banaeian.ali@gmail.com

تاریخ تأیید: ۱۴۰۲/۰۹/۱۳

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۹/۰۴



تأکید بر اخلاق کاربردی، زمینه مناسبی برای تدوین راهکارهای تقویت آن با رویکرد اسلامی فراهم می‌کند. تقویت عزت نفس با رویکرد اسلامی، بسیاری از آفات تقویت عزت نفس با رویکرد روان‌شناختی سکولار را ندارد. این مقاله با روش توصیفی تحلیلی مفهوم عزت نفس را با رویکردی مقایسه‌ای از منظر مکاتب روان‌شناسی و آموزه‌های قرآن و حدیث بررسی کرده است تا به مؤلفه‌های روان‌شناختی آن با تأکید بر اخلاق کاربردی دست یابد. این مؤلفه‌ها مواردی از قبیل خودارزشمندی و حرمت نفس، خودآگاهی، احساس شادکامی و سعادت‌مندی، هدفمندی در زندگی، ایفای نقش و اثرگذاری در محیط اجتماعی، پایبندی به اصول و معیارهای الهی و انسانی و توانایی اتکا بر قدرت الهی هستند.

کلیدواژه‌ها

اخلاق کاربردی، مؤلفه‌های روان‌شناختی، عزت نفس، آموزه‌های قرآن و حدیث، رویکرد مقایسه‌ای.

مقدمه

عزت نفس در اخلاق کاربردی، از لحاظ مفهوم و معنا، احساس ارزشمندی و شایسته‌بودن، داشتن حق ابراز نیازها و خواسته‌ها، ابراز میل رسیدن به ارزش‌ها و برخوردار شدن از نتایج تلاش‌های خویش است. بنابراین، 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 شغلی که در زندگی دارند، به عزت نفس نیازمندند و در حقیقت، یکی از نیازهای اصلی است که برای سازگارشدن انسان ضرورت دارد و در رسانیدن او به موفقیت، نقش مهمی ایفا می‌کند. هرچه این نیاز کمتر رفع شود، امکان فاصله گرفتن از موقعیت و رشد و تعالی



کاهش می‌یابد. از میان داوری‌هایی که در زندگی می‌کنیم، هیچ کدام به اندازه داوری درباره خودمان اهمیت ندارد. عزت‌نفس بر همه سطوح زندگی تأثیرگذار است و مایه آزادگی و ولایی است. عزتمندان هرگز به ذلت و بندگی دیگران تن نمی‌دهند و سرمایه شرافت و آزادگی خود را با هیچ قیمتی معامله نمی‌کنند. عزت‌نفس در اخلاق کاربردی، از سویی برای تمام افراد، یکی از بزرگ‌ترین فضیلت‌های اخلاقی و شاخصه‌ای برای سلامت روان است و ازسوی دیگر، محرک آدمی در اجرای برنامه‌ها و تأمین نیازها تلقی می‌شود. به عبارت دیگر، حرمت نفس، کرامت نفس و عزت‌نفس یا خودارزشمندی، افزون بر آنکه از نظر روان‌شناسی و دین، خصیصه و صفتی نیکو است، می‌تواند ضامن اجرای دیگر رفتارهای پسندیده در محیط خانواده و اجتماع نیز باشد که این امر به جایگاه عزت‌نفس در اخلاق کاربردی رهنمون است.

عزت‌نفس دارای منابع و مؤلفه‌هایی است که هرکس به هر میزان از این مؤلفه‌ها برخوردار باشد، در اعمال روزانه او نمایان می‌شود و درجه عزت‌نفس او را نشان می‌دهد. در این نوشتار به برخی از این مؤلفه‌ها از منظر روان‌شناسی و قرآن و حدیث اشاره خواهد شد.

در پژوهش‌های زیادی به تبیین ماهیت، ابعاد و مؤلفه‌های عزت‌نفس و راهکارهای تقویت آن براساس آموزه‌های روان‌شناختی و اسلامی پرداخته شده است؛ برای نمونه، حسن محمدی (۱۳۷۹) در پایان‌نامه خود باعنوان «عزت‌نفس از دیدگاه دین اسلام و روان‌شناسی مادی (غربی)» نشان داد خود حقیقی انسان، منشأ همه فضایل و خوبی‌هاست و نباید تحقیر شود یا به گناه آلوده گردد و عواملی همچون هوای نفس، دنیاپرستی، شهوت پرستی و حرص مانع تحقق آن است. زرین فاخر عجب‌شیر (۱۳۸۹) در پایان‌نامه «بررسی عزت‌نفس با تکیه بر آیات قرآنی و روایات»، عناصر عزت‌نفس در اسلام را جهان‌بینی توحیدی، اطاعت و بندگی،



توکل، قناعت، قطع امید کردن از مردم، تقوا و ایمان برشمرده است. سیدابوالقاسم نقیبی (۱۳۹۱) در مقاله «مؤلفه‌های کرامت انسان از منظر قرآن کریم» به مؤلفه‌هایی اشاره کرده است که عبارت‌اند از: خلقت احسن آدمی، فطرت، علم، عقل، اختیار، غایت‌بودن انسان برای آفریده‌ها و خلافت (جانشین خداوند در زمین). در هریک از این پژوهش‌ها به ابعادی از عزت‌نفس اشاره و از ابعاد دیگر غفلت شده است. محمدعلی نژاد عمران و کمالوند (۱۳۹۵) در مقاله «مفهوم‌شناسی تطبیقی عزت‌نفس در قرآن و روان‌شناسی انسان‌گرا» به تبیین مؤلفه‌های عزت‌نفس از نظر روان‌شناسی پرداخته‌اند. ارال (۲۰۲۳) در مقاله «عزت‌نفس کلی و مشروط به ظاهر شخصی و بستگی آن با سلامت و جذابیت حاصل از ورزش»^۱ رابطه عزت‌نفس با سلامت و ورزش را بررسی و اثبات کرده رضایت از ظاهر و اعمال فردی در کنار رضایت از ارتباط با دیگران موجب افزایش عزت‌نفس می‌شود. سوپرویا و همکاران (۲۰۲۳) در مقاله‌ای با عنوان «همدلی، عزت‌نفس و رضایت از زندگی در نوجوانان»^۲ اثبات کردند هم مهارت‌های عاطفی و هم خواسته‌های تحصیلی افراد با عزت‌نفس در ارتباط است. براندن (۱۳۷۸) در کتاب *روان‌شناسی عزت‌نفس*، به تبیین مؤلفه‌های عزت‌نفس از نظر روان‌شناسی پرداخته است.

در مجموع به نظر می‌رسد در کتب و مقالات مختلف روان‌شناسی و دینی (آیات و روایات)، غالباً به‌طور مجزا (روان‌شناختی یا دینی) به بیان مؤلفه‌های عزت‌نفس و آثار آن اشاره شده است و در کمتر اثری دو جنبه روان‌شناختی و دینی با هم مطرح شده است. همچنین در هیچ تحقیق و پژوهش داخلی یا خارجی، مؤلفه‌های روان‌شناختی عزت‌نفس براساس آموزه‌های قرآن و حدیث با تأکید بر اخلاق کاربردی تبیین و ارائه نگردیده است. در این پژوهش تلاش شد، متفاوت از

1. Global and appearance-contingent self-esteem: Associations with health and attractiveness exercise reasons.

2. Empathy, self-esteem and satisfaction with life in adolescent.





تحقیقات و پژوهش‌های موجود در این زمینه، با استخراج مؤلفه‌ها و ریزمؤلفه‌های عزت‌نفس در روان‌شناسی و به دنبال آن استخراج مفاهیم نزدیک به آن‌ها در قرآن و احادیث، به این مهم دست یابیم. سؤال پژوهش این است: مؤلفه‌های روان‌شناختی عزت‌نفس از منظر قرآن کریم و منابع حدیثی با تأکید بر اخلاق کاربردی چیست؟ برای یافتن پاسخ، داده‌ها به شیوه کتابخانه‌ای جمع‌آوری و به شیوه توصیفی تحلیلی بررسی شدند.

مفهوم‌شناسی عزت‌نفس

مفهوم‌شناسی عزت‌نفس در روان‌شناسی

علم روان‌شناسی، عزت‌نفس^۱ را ارزیابی فرد از خویش می‌داند که عادتاً آن را از طریق توجه به خویش به دست می‌آورد و نشان‌دهنده نگرشی درباره تأیید یا عدم تأیید و مقدار اعتقادی است که شخص به توانایی، اهمیت، ارزش و موفقیت خود دارد (برانندن، ۱۳۷۸، ص ۴۳). عزت‌نفس یعنی دیدگاه کلی درباره ارزشمندی یا بی‌ارزش بودن خود (Baumeister et al., 2003). این مفهوم‌سازی در تعریف کلاسیک کوپر اسمیت تجسم یافته است؛ وی می‌گوید: «عزت‌نفس عبارت است از آن ارزیابی که فرد شکل می‌دهد و معمولاً مربوط به خود است. به‌طور خلاصه عزت‌نفس قضاوتی شخصی درباره ارزش است که در نگرش‌های فرد نسبت به خود منعکس می‌شود» (کوپر اسمیت، ۱۳۷۱، ص ۴۰).

عزت‌نفس یک انگیزه نیرومند شناخته می‌شود که از نیاز انسان به ارزشمندبودن و ارزیابی مثبت از خود نشأت می‌گیرد. عزت‌نفس به معنی احساس برتری، احساس تکامل یا احساس کفایت و شایستگی نیست، بلکه به معنی احساس پذیرش و دوست داشتن خود و احساس صحیح از احترام به خود است (Gerald & Peer, 1994, p.14).

1. self-esteem.

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 (محمدعلی نژاد و کمالوند، ۱۳۹۵، ص ۹).

مفهوم‌شناسی عزت نفس در قرآن و حدیث

شکست‌ناپذیری، سخت و محکم بودن در معنای اساسی «عزت» به کار می‌رود (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ذیل عزت). «العزیز» کسی است که پیروز شود و شکست نخورد. به‌خاطر همین معنای عزیز است که لغویان، عزت را حالتی می‌دانند که نمی‌گذارد شخص مغلوب کسی شود و شکست بخورد (راغب، ۱۴۱۲ق، ص ۶۷). به‌شیء کمیاب و جامع هرچیز نیز «عزّ الشیء» گفته می‌شود (ابن‌فارس، ۱۴۱۴ق؛ راغب، ۱۴۱۲ق، ص ۱۸۷؛ طریحی، ۱۳۷۵، ص ۱۵۵). مصطفوی درباره «عزّ» و مشتقات آن می‌نویسد: «اصل ماده عزّ در مقابل ذلّت و خواری است، در العزّ برتری و چیرگی نسبت به‌غیر خودش نهفته است و کسی که تفوّق دارد، نوعی غلبه و چیرگی و سختی در اوست و این صفات در عالم خارج به‌ندرت یافت می‌شود» (مصطفوی، ۱۳۶۰، ص ۱۸۰). کلمه عزیز در قرآن نیز آمده است: ﴿فَأَخَذْنَا هُمْ أَخَذَ عَزِيزٍ مُّقْتَدِرٍ﴾ (قمر، ۴۲)؛ ﴿...إِنَّ رَبَّكَ هُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيزُ﴾ (هود، ۶۶).

«نفس» و جمع آن «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 عَلَيَّ نَفْسِي الرَّحْمَةَ﴾ (انعام، ۱۲). براساس آیات، نفس برای انسان در معنای همان انسان با تمام لوازم به کار می‌رود.

از «عزت نفس» که جزء مؤلفه‌های برگزیده انسانی است، این‌گونه یاد می‌شود که انسان برای در امان بودن و سرسخت باقی ماندن در حوادث زندگی باید حالت خاصی را در خود شکل دهد. در فرهنگ دینی این حالت خاص، عزت نفس نام دارد (شجاعی، ۱۳۸۷، ص ۶۷). عزت نفس در قرآن کریم به‌طور صریح به کار نرفته



است، اما دربارهٔ عناصر اصلی آن یعنی ارزشمندی و کرامت انسان به‌وفور بحث شده است. این دو واژه، اصول بنیادین قرآن برای تبیین عزت‌نفس است.

قرآن کریم، ارزشمندی انسان را در دو مرحله عنوان می‌کند؛ ارزشمندی‌ای که از ذات وی سرچشمه گرفته و ارزشمندی‌ای که اکتسابی است. ارزشمندی ذاتی با توجه به آفرینش انسان، رابطهٔ مستقیم با خداوند دارد؛ زیرا خداوند می‌فرماید: ﴿فَإِنَّ أَعِزَّةَ اللَّهِ جَمِيعًا﴾ (نساء، ۱۳۹) و این آیه تمامی عزت را برای خدا دانسته است. امام علی علیه السلام در نامهٔ ۵۳ این حقیقت را این‌گونه بیان می‌کند: «الْعَزِيزُ بِغَيْرِ اللَّهِ ذَلِيلٌ؛ عزیزی که عزتش از خدا نیست ذلیل است». خداوند در دیگر آیات، انسان را برآمده از روح خویش معرفی نموده است: ﴿ثُمَّ سَوَّاهُ وَ نَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوْحِهِ﴾ (سجده، ۹) یا ﴿فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَ نَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوْحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ﴾ (حجر، ۲۹). پس اگر انسان دارای روح خداوندی است و خداوند دارای همهٔ عزت‌هاست، این عزت در نهاد آدمی به سبب نفس خداوندی، نهادینه وجود دارد. این کرامت ذاتی در آیات قرآن نیز قابل مشاهده است: ﴿وَ لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَ حَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرْ وَ الْبَحْرِ وَ رَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ فَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلاً﴾ (اسراء، ۷۰). این آیه کرامت ابتدایی و کرامت ثانویهٔ انسان را شامل می‌شود؛ یعنی خداوند ابتدا کرامات معنوی را به وی داد و سپس کرامت مادی را تا بتواند کشتی بسازد و با آن در دریاها سفر کند. امام سجاد علیه السلام در دعای «مکارم الاخلاق» همین موضوع را بیان کرده است: «وَ أَعَزَّنِي وَ لَا تَبْتَلِيَنِي بِالْكِبْرِ؛ الهی، عزیز و گرامی‌ام دار و به کبر (افراط در عزت) دچارم مکن» (علی بن حسین، ۱۳۷۶، دعای ۲۰). برای این منظور است که امام علی علیه السلام بالاترین عزت را بندگی خداوند عنوان فرموده است: «إِلَهِي كَفَى لِي عِزًّا أَنْ أَكُونَ لَكَ عَبْدًا وَ كَفَى بِي فَخْرًا أَنْ تُكُونَ لِي رَبًّا» (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲: ص ۴۲۰).

همچنین دسته‌ای دیگر از آیات، ارزشمندی انسان را اکتسابی معرفی نموده و آن را با به استعدادهای بی‌ظیری که خداوند به انسان اعطا کرده، مربوط دانسته‌اند: ﴿اللَّهُ





الَّذِي سَخَّرَ لَكُمْ الْبَحْرَ لِيَتَّجِرَ فِيهِ بِأَمْرِهِ وَ لِيَتَّبِعُوا مِنْ فَضْلِهِ وَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿﴾
 (جائیه، ۱۲). همچنین انسان با توجه به اینکه چگونه عمل می کند جایگاه پیدا خواهد کرد؛ هر چه تقوای وی بیشتر، جایگاه و مقام وی نزد خداوند بالاتر: ﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ﴾ (حجرات، ۱۳). این آیه اهمیت ارزشمندی اکتسابی را به خوبی نشان می دهد. آیات دیگری نیز این اهمیت و روش کسب ارزشمندی را متذکر شده اند (حدید، ۱۸؛ واقعه، ۱۰-۱۱).

عزت نفس، دارای منابع و مؤلفه‌هایی است که هر کس به هر میزان از این مؤلفه‌ها برخوردار باشد، در اعمال روزانه او نمایان می شود و درجه عزت نفس او را نشان می دهد. در ادامه به برخی از این مؤلفه‌ها از منظر روان‌شناسی و قرآن و حدیث اشاره خواهد شد.

۱. مؤلفه‌های عزت نفس از منظر روان‌شناختی

خودآگاهی: شامل درک، توجه و آگاهی از ابعاد وجودی، ویژگی‌ها، افکار، احساسات، گرایش‌ها و رفتارهای خود در طی فرایند زمان است (لطیفیان و سیف، ۱۳۸۶، ص ۱۳۸). همچنین خودآگاهی یکی از سازه‌های مهم شخصیت و به معنای آگاهی از احساسات، نیازها و هیجان‌های خود است و نخستین گام در شکل‌دهی مهارت‌های ارتباطی به شمار می رود (فرهنگی، ۱۳۸۵، ج ۱: ص ۱۳۰). برای ایجاد و تقویت عزت نفس باید به شناخت صحیحی از خود رسید و به ارزش‌های وجودی خود پی برد؛ لذا خودآگاهی باعث افزایش عزت نفس می شود.

نشاط: نوعی احساس انبساط و شادمانی درونی، پایدار و بادوام است. در نشاط، احساس سرور لزوماً با خنده همراه نیست؛ ولی احساسی است که موجب لذت فرد می شود (طباطبایی‌نسب، ۱۳۹۹، ص ۲). این احساس شادی درونی و روانی موجب افزایش آرامش و توانمندی و در نتیجه، تقویت عزت نفس می شود.



احساس شادکامی: یعنی داشتن احساسات مثبت زیاد، رضایت بسیار از زندگی و بندرت احساسات منفی داشتن (Lyubomirsky et al., 2005, p. 112). احساس شادکامی به نوعی چگونگی داوری فرد درباره نحوه گذران زندگی است و این نوع داوری متأثر از ادراکات شخصی فرد و تجربه احساسات و عواطف مثبت است؛ بنابراین، می‌تواند به احساس خودارزشمندی منجر شود و در حقیقت، باعث افزایش عزت‌نفس شود.

هدفمندی زندگی: هدفمندی پیامدهای مثبتی برای سلامت و بهزیستی افراد در زندگی روزمره دارد (Hill et al., 2021) و زمانی که افراد دلیل قابل توجهی برای زندگی و راه‌هایی برای کمک به جهان فراتر از خود دارند، از نظر روانی و جسمی سالم‌تر هستند (White, 2020). علاوه بر این، هدف در زندگی می‌تواند احساس تنهایی را کاهش دهد و با آثار منفی عوامل اضطراب‌زا که تمایل به انجام رفتارهای محافظتی را کاهش می‌دهد، مقابله کند (Kang et al., 2021). همچنین هدفمندی می‌تواند به عنوان یک منبع درونی مهم در دوره‌های دشوار عمل کند (Liang et al., 2017). بنابراین، به نظر می‌رسد تمام کارکردهای هدفمندی در زندگی بر خودارزشمندی و توانمندی افراد اثر می‌گذارد و در حقیقت، با عزت‌نفس مرتبط است.

مهم‌بودن: وقتی شخص متوجه می‌شود که اهمیت دارد و در زندگی برای دیگران مهم است، عزت‌نفس او افزایش می‌یابد (Rogers, 1970).

اتکا بر قدرت وجودی فرامادی: بی‌معنایی و آشفتگی انسان در عصر مدرن، زائیده جدایی انسان از خدا و نبود ایمان به خداست (استیس، ۱۳۸۲، ص ۱۰۹). در اصل، رابطه با وجودی فرامادی یا خدا بر باورها، نگرش‌ها، احساسات و رفتار افراد تأثیر مستقیم دارد (Razak et al., 2021) و موجب انگیزش فرد به سوی هدف بهتر و تلاش بیشتر او می‌شود و تلاش برای رشد موجب افزایش عزت‌نفس می‌شود.



موفقیت: هر چه شخص در انجام امور موفق باشد، عزت نفس بیشتری در او شکل می‌گیرد (شاملو، ۱۳۸۲، ص ۸۸).

واکنش و ارزیابی دیگران (آینه خودنما): فرد برای دیدن خود به واکنش‌های دیگران مخصوصاً والدین توجه می‌کند و تصویر خود را طبق آن واکنش‌های جدید می‌سازد که مقدار عزت نفس او مشخص می‌شود (Harter, 1981, p. 310).

ادراک خویشتن: نقش خود فرد در شکل‌گیری عزت نفس و قضاوت درباره خویشتن خویش بسیار مهم است (ویتن، ۱۳۹۲، ص ۶۵)؛ چراکه عزت نفس از این ادراک که رفتار شخص، مناسب، اخلاقی و باارزش است، ناشی می‌شود.

مقایسه اجتماعی: یعنی استفاده از دیگران به منزله معیار قضاوت برای خودسنجی که استانداردهایی دارد. رفتاری که به این استانداردها نزدیک باشد، رضایت‌بخش است و عزت نفس را تقویت می‌کند و رفتاری که به این استانداردها نزدیک نباشد، رضایت‌بخش نیست و به ذلت منتهی می‌شود (مازلو، ۱۳۶۷، ص ۶۴)؛ زیرا ناهماهنگی بین خود واقعی و خود ایدئال به ایجاد مشکلاتی در عزت نفس منجر می‌شود (پوپ، ۱۳۹۶، ص ۱۴۸).

ایفای نقش: عزت نفس از موفقیت در آنچه در موقعیت‌های اجتماعی فرهنگی، باارزش دانسته می‌شود، نشأت می‌گیرد. در واقع، ایفای نقش مناسب در اجتماع موجب می‌شود، فرد احساس کند انسان باارزشی در جامعه است (امامی، ۱۳۷۹، ص ۶۰).

رعایت امور اخلاقی: عزت نفس یک ارزشیابی اخلاقی است و اخلاق فقط به آنچه در اختیار انسان است راجع می‌شود؛ یعنی به اموری که فرد در آنها آزادی انتخاب دارد؛ چراکه تنها احساس حرمت نفس، معتبر است و تنها معیار ارزشمند فضیلت، یعنی قوه عقل اصیل، تحریف نشده است (براندن، ۱۳۷۸، ص ۱۰۸).



امنیت: احساس راحتی و ایمنی، پایه‌ای است که ساختار مؤلفه‌های دیگر بر آن استوار می‌گردد؛ آن‌گونه که اگر کودک احساس ناامنی و خطر کند، در جذب مؤلفه‌های دیگر عزت‌نفس با مشکل مواجه خواهد شد (یاری، ۱۳۸۹، ص ۹۳).

پیوندجویی: احساس پذیرش با مقبولیت، به‌ویژه در روابطی که مهم قلمداد می‌شوند و همچنین احساس پذیرفته‌شدن و مورد احترام قرار گرفتن از سوی دیگران، نقش مهمی در ایجاد و افزایش عزت‌نفس دارد (سایپنگتون، ۱۴۰۱، ص ۱۲۲).

رسالت‌مداری: در این مؤلفه، برخورداری از هدف و انگیزه در زندگی مورد نظر است (سایپنگتون، ۱۴۰۱، ص ۱۲۲).

شایستگی: این مؤلفه به احساس موفقیت و فضیلت در کارایی اشاره دارد که مهم و ارزشمند به نظر می‌رسد و شامل وقوف بر توانایی‌ها و پذیرش ضعف‌ها نیز می‌شود. یافته‌های کوپر اسمیت می‌نماید آن است که دانش‌آموزانی که احساسات مثبتی درباره‌ی خویش دارند، فراگیران با انگیزه‌ای هستند که در کلاس مشارکت فعال دارند (کوپر اسمیت، ۱۳۷۱، ص ۱۱۱).

میزان دریافت رفتارهای احترام‌آمیز: متناسب با میزان پذیرش و علاقه‌مندی است که شخص از افراد مهم زندگی‌اش دریافت می‌کند. در نتیجه، انسان خود را همان‌گونه که ارزیابی می‌شود، ارزیابی می‌کند (کوپر اسمیت، ۱۳۷۱، ص ۱۱۲).

شیوه تفسیر تجارب و موفقیت‌ها: براساس ارزش‌ها و آرزوهای فرد صورت می‌پذیرد (مازلو، ۱۳۶۷، ص ۱۷۶).

نحوه پاسخ‌دهی فرد به از دست دادن ارزش: افراد ممکن است اعمال تحقیرکننده دیگران یا شکست‌های خود را کاهش دهند، تحریف و یا کاملاً سرکوب کنند. ممکن است حتی قضاوت دیگران را رد کنند یا کاهش دهند و یا برعکس ممکن است به قضاوت‌های افراد دیگر بسیار حساس باشند. این توانایی دفاع از عزت‌نفس، تجربه اضطراب را کاهش می‌دهد و به حفظ تعامل شخص کمک می‌کند (مازلو، ۱۳۶۷، ص ۶۴).



توجه مثبت نامشروط: از دیدگاه راجرز، اولین شرط رشد و پرورش، «توجه مثبت نامشروط» 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 نامشروط پرورش می‌یابند، در هر شرایطی خود را ارزشمند می‌دانند؛ به بیان دیگر، نخستین شرط شکل‌گیری شخصیت سالم، دریافت توجه مثبت نامشروط در دوره کودکی است. کودک هم این عشق و محبت را با گرایش به شیوه‌های خاص، به یک رشته هنجارها و معیارهای درونی شده تبدیل می‌کند. راجرز در چنین شرایطی، عزت‌نفس را یکی از خصیصه‌های اصلی و عضو مهم شخصیت می‌داند (شاملو، ۱۳۸۲، ص ۸۹؛ کاوندی و صفورایی، ۱۳۹۱، ص ۱۶۷).

۲. مؤلفه‌های عزت‌نفس از منظر قرآن و حدیث

خودمسئولی: اگر هر یک از ما در گزینش و رفتار خود نقش اصلی داشته باشیم، عزت و کرامت نفس در ما تقویت می‌شود ﴿وَقُلِ الْحَقُّ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ شَاءَ فَلْيُؤْمِنْ وَمَنْ شَاءَ فَلْيُكْفُرْ إِنَّا أَعْتَدْنَا لِلظَّالِمِينَ نَارًا أَحَاطَ بِهِمْ سُرَادِقُهَا وَإِنْ يَسْتَعِثُوا يَعْثُوا بِمَاءٍ كَالْمُهْلِ يَشْوِي الْوُجُوهَ بِئْسَ الشَّرَابُ وَسَاءَتْ مُرْتَفَقًا﴾ (کهف، ۲۹ و نیز: زلزال، ۷-۸). بنابر آیات یادشده، دو نکته در اصل خودمسئولی مورد توجه است: اول اینکه انسان، تصمیم‌گیرنده اصلی درباره رفتار خود است و دوم اینکه نتایج هر چه انسان انجام دهد به خود او برمی‌گردد و نزد خداوند پاسخ‌گو خواهد بود (شریف کاشانی، ۱۳۸۴، ص ۲۲).

آگاهانه‌زیستن: توجه به اینکه انسان از چه آفریده شده و هدف از آفرینش او چه بوده و سرانجام به کجا خواهد رفت، از نشانه‌های بارز آگاهانه‌زیستن و موجد عزت‌نفس است؛ ﴿أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ﴾ (مؤمن، ۱۱۵).

هدفمندزیستن: از منظر برخی از اندیشمندان، هدف یعنی آن حقیقت منظور که آگاهی و اشتیاق به دست آوردن آن، محرک انسان به سوی انجام دادن حرکات معینی است که آن حقیقت را قابل وصول می‌سازد (جعفری، ۱۳۷۵، ص ۶۰). طبق آموزه‌های قرآنی و روایی، در خلقت انسان، اهدافی بلندی قابل طرح است؛ مانند عبادت (ذاریات، ۵۶)، قرار گرفتن در جوار رحمت الهی (هود، ۱۱۸-۱۱۹) و فیاضیت الهی (احزاب، ۷۲). البته به این شرط که انسان خود و جهان را هدفمند بداند و معتقد باشد هیچ چیزی در جهان بیهوده آفریده نشده است ﴿الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُوْدًا وَّ عَلٰی جُنُوبِهِمْ وَ يَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَّ الْاَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بَاطِلًا سُبْحٰنَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ﴾ (آل عمران، ۱۹۱)). بنابراین، هدفمندی در زندگی باعث افزایش باور انسان به جایگاه خود در جهان و در نتیجه، تقویت خودارزشمندی و عزت‌نفس می‌شود.

نگرش مثبت و احساس سعادت‌مندی: نگرش مثبت به جهان هستی در آموزه‌های قرآن و حدیث در قالب مفاهیمی مانند شکرگزاری از نعمت‌های الهی، توجه به داشته‌ها و ویژگی‌های مثبت وجود خود و دیگران، پرهیز از شکوه و شکایت و بی‌صبری، پرهیز از ناسپاسی و منفی‌نگری و منفی‌بافی، امیدواری به رحمت و اسعۀ حق در تمام لحظه‌های زندگی، شادی و سرزندگی آمده است و شادکامی اسلامی دو زیرمؤلفه دارد که عبارت‌اند از رضامندی و نشاط. رضامندی بر خیربودن تقدیر استوار است و نشاط و سرور بر لذت و شادی (پسندیده، ۱۳۹۳، ص ۲۹).

با صداقت زیستن: یعنی وفاداری به اصول در عمل؛ «كُونُوا دُعَاةَ النَّاسِ بِاَعْمَالِكُمْ وَ لَا تَكُونُوا دُعَاةَ بِالْاِسْتِكْرَامِ» (مجلسی، ۱۳۶۷، ج ۵: ص ۱۹۸) و به عبارت دیگر، یعنی هماهنگی بین آنچه می‌دانیم، آنچه ادعا می‌کنیم و آنچه انجام می‌دهیم. در قرآن بر این امر تأکید شده و خداوند اصولی چون اخلاص در عبادت، وفای به عهد، راستی و تواضع را توصیه می‌کند؛ ﴿وَالَّذِينَ هُمْ لِآمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ﴾ (معارج، ۳۲؛ مؤمنون، ۸).





رعایت تقوا: ﴿لِبَاسِ التَّقْوَىٰ ذَلِكَ خَيْرٌ﴾ (اعراف، ۲۶). در مقابل آنچه برخی از روان‌شناسان، صورت جسمی و ظاهری را از مؤلفه‌های مهم عزت‌نفس می‌دانند، تقوا و پرهیزگاری موجب حفظ ارزشمندی و تقویت عزت‌نفس می‌شود.

قوی بودن و هراس در دل راه ندادن: ﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (بقره، ۲۷۷)؛ ﴿لَيْ مَنَ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (بقره، ۱۱۲). بر این اساس، اهل ایمان و عمل صالح که نه خوفی در دل دارند و نه حزنی، بر ارزشمندی و توانمندی خود می‌افزایند.

توکل به خدا داشتن و با وجود تقوا به خدا امیدوار بودن: ﴿إِنْ يَنْصُرْكُمُ اللَّهُ فَلَا غَالِبَ لَكُمْ وَإِنْ يَخْذَلْكُمْ فَمَن ذَا الَّذِي يَنْصُرْكُمْ مِنْ بَعْدِهِ وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ (آل عمران، ۱۶۰)؛ ﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَ عَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ (انفال، ۲). این موارد نه تنها انسان را از احساس ضعف و حقارت به دور می‌دارد، بلکه موجب احساس ارزشمندی و عزت‌نفس می‌گردد.

خودشناسی و معرفت نفس: هر کس که نفس او گرامی باشد، شهواتش نزد او خوار و دنیا در چشمش کوچک می‌شود (شریف لاهیجی، ۱۳۷۳، ص ۱۵۴). چنین کسی ارزش خود را با معصیت خوار نمی‌گرداند ﴿وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ﴾ (نازعات، ۴۰) و هرگز سرکشی و نافرمانی خدا را نمی‌کند (علق، ۶-۷).

اهل بیت علیهم‌السلام نیز مؤمنان را به شناخت حقیقت وجودی خویش توصیه می‌کردند تا از این راه ارزش خود را بشناسند و برای رشد اخلاقی و معنوی و در نتیجه، کاربردی‌سازی اخلاق تلاش کنند. امیرالمؤمنین علیه‌السلام می‌فرماید: «کسی که قدر خودش را نشناخت، هلاک شد» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۲۷۸). کسی



که خود را ارزشمند می‌داند، هوای نفس در نظرش خوار می‌شود (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۲۳۱).

پایبندی به سنت‌ها و شعائر الهی: ﴿ذَلِكَ وَمَنْ يُعْظَمْ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ﴾ (حج، ۳۲)؛ ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْلُوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْفَلَائِدَ وَلَا آمِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ﴾ (مائده، ۲).

همچنین در بُعد اجتماعی، مهم‌ترین مؤلفه‌های ایجاد عزت‌نفس، وظایف متقابل بین فرد و جامعه است که حصول آن شرایط، عزت‌نفس را در پی دارد. وظایف اجتماعی، وظایفی است که در قالب حضور در جامعه معنا پیدا می‌کند و بدون جامعه و در انزوای شخصی هیچ مصداقی نمی‌یابد (کاوایانی، ۱۳۸۸، ص ۶۶).

ممکن است این وظایف به نهادهای اجتماعی یا به خود فرد از این حیث که عضوی از اجتماع است، نسبت داده شود. انسان با وجود اراده و تعقل می‌تواند با انجام وظایف اجتماعی خود برای رشد شخصیت و تقویت عزت‌نفس خویشتن تلاش کند.

پس هرکس دارای وظایفی اجتماعی است؛ از جمله: برطرف کردن نیازهای شخصی و خانوادگی ﴿وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ جُلُودِ الْأَنْعَامِ بُيُوتًا تَسْتَخِفُّونَهَا يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَيَوْمَ إِقَامَتِكُمْ وَمِنْ أَصْوَابِهَا وَأَوْبَارِهَا وَأَشْعَارِهَا أَثَانًا وَمَتَاعًا إِلَى حِينٍ﴾ (نحل، ۸۲-۸۰)، دستگیری از نیازمندان ﴿إِنَّمَا الصَّدَقَاتُ لِلْمُقْرَاءِ وَالْمَسْكِينِ وَالْعَامِلِينَ عَلَيْهَا وَالْمُؤَلَّفَةِ قُلُوبُهُمْ وَفِي الرِّقَابِ وَالْغَارِمِينَ وَفِي سَبِيلِ اللَّهِ وَابْنِ السَّبِيلِ قَرِيبَةً مِنَ اللَّهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ﴾ (توبه، ۶۰)، مشارکت در امور اجتماعی ﴿وَالَّذِينَ اسْتَجَابُوا لِرَبِّهِمْ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَأَمْرُهُمْ شُورَى بَيْنَهُمْ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ﴾ (شوری، ۳۸)؛ ﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ (جمعه، ۱۰؛ آل‌عمران، ۱۴؛ بقره، ۱۹۸) و صیانت از عزت اجتماعی (متقی، ۱۴۰۱ق، ص ۶۵).



ترک ابراز نیاز به مردم: در روایاتی، مؤمن را از کمک مالی خواستن از مردم، از آن رو که موجب کاهش ارزش او در نزد مردم می‌شود، نهی کرده‌اند. مرحوم کلینی در کتاب *الکافی*، بخشی را با عنوان «باب الاستغناء عن الناس» به احادیثی در این باره اختصاص داده است. امام باقر علیه السلام فرمود: «نامیدی از مالی که در نزد مردم است، موجب عزت مؤمن در دینش می‌شود» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲: ص ۱۴۹)؛ امام صادق علیه السلام فرمود: «شرافت مؤمن به شب‌زنده‌داری و عزتش به بی‌نیازی‌اش از مردم است» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲: ص ۱۴۸).

در حوزه اخلاق کاربردی، ترک ابراز نیاز به مردم به دو صورت موجب تقویت احساس ارزشمندی می‌شود: از یک سو موجب حفظ آبرو نزد مردم می‌شود و مردم به او احترام می‌گذارند و از سوی دیگر، چون فرد از کسی التماس نکرده است، احساس ارزشمندی و آزادگی می‌کند.

ارتباط کریمانه با مردم: در اخلاق کاربردی، احترام به مردم، حلم در مقابل جهالت آن‌ها، بخشیدن خطای ایشان، خوش‌رویی، محبت و مهربانی، اطعام و هدیه و صدقه، و پرهیز از تمسخر و دشنام و توهین، از مصادیق مهم ارتباط کریمانه با مردم است. اهل بیت علیهم السلام مؤمنان را به معاشرت کریمانه با مردم توصیه کرده‌اند. اموری همچون احترام، تبسم، خوش‌رویی، تواضع، مهمان‌نوازی، اطعام و اکرام، هدیه، صدقه و بخشیدن خطای مردم را مطلوب و اموری همچون اهانت به دیگران، استهزاء و تمسخر دیگران، لعن و نفرین، سب و دشنام را نامطلوب شمرده‌اند. به نظر می‌رسد چنین رفتاری به سه شیوه در تقویت احساس ارزشمندی معنوی فرد مؤثر است: (۱) فرد با رعایت آداب معاشرت که از مصادیق عمل صالح است، ارزش اکتسابی کسب می‌کند و در نتیجه، به ارزشمندی عمل صالح و احساس ارزشمندی معنوی توجه می‌کند؛ (۲) فرد به خاطر فضایل اخلاقی و رفتارهای خوبی که دارد، احساس ارزشمندی و تعالی معنوی می‌کند. چنین لذتی به خاطر حس کمال‌جویی است که خدا به طور فطری در نهاد آدمی قرار داده است. برای نمونه، بیشتر مردم از اطعام و



اکرام همکاران لذت می‌برند و احساس ارزشمندی معنوی می‌کنند؛ ۳) فرد به خاطر اخلاق خوب و ارتباط کریمانه‌ای که با مردم دارد، محبوب می‌شود و در نتیجه، مردم به او احترام می‌گذارند و محبت می‌کنند.

۳. بررسی مقایسه‌ای عزت‌نفس از منظر روان‌شناسی و قرآن و حدیث

عزت‌نفس یعنی احساس ارزشمندبودن که از مجموع افکار، عواطف، احساس‌ها و تجربیات انسان طی زندگی حاصل می‌شود. به بیان دیگر، تصورات، ارزیابی و تجربه‌ای که انسان از خویشتن دارد باعث می‌شود به خود احساس خوشایند ارزشمندبودن یا برعکس، احساس ناخوشایند بی‌کفایتی داشته باشد (خراسانی و بارخدایی، ۱۴۰۲، ص ۷۷).

راجرز، از روان‌شناسان مطرح، با روش «پدیدارشناسی» و از دیدگاه «انسان‌گرایی» درباره عزت‌نفس می‌گوید: «عزت‌نفس، ارزیابی مداومی است که شخص نسبت به ارزشمندی خود دارد» (شاملو، ۱۳۸۲، ص ۱۴۴). «عزت‌نفس به ارزیابی‌های شخص از خصوصیاتش اطلاق می‌شود. همچنان‌که انسان از خود درکی پیدا می‌کند و هویت خود را می‌یابد، تلویحاً برای خصوصیات خود، ارزشی منفی یا مثبت قائل می‌شود» (ماسن و دیگران، ۱۳۸۰، ص ۴۳۶). ابراهام مازلو، روان‌شناس آمریکایی، نیاز به عزت‌نفس را یکی از مهم‌ترین نیازهای انسان می‌داند و معتقد است رضای نیاز عزت‌نفس، به فرد اجازه می‌دهد در قبال قدرت و ارزش خود، احساس اطمینان داشته باشد و در نتیجه چنین احساسی، فرد می‌تواند در همه جوانب زندگی، صلاحیت و کفایت بیشتری از خود نشان دهد (شولتس، ۱۳۸۴، ص ۳۴).

ویلیام جیمز، عزت‌نفس را برداشت‌های ارزشمندی می‌داند که فرد برای خود قائل است. داشتن احساس خوب به خود از نیازهای روانی آدمی است و انسان برای تأمین آن و ممانعت از حس تحقیر شخصی، ناخودآگاه به تلاش‌هایی دست می‌زند و از سازکارهای دفاعی خاصی استفاده می‌کند.



عزت نفس یا خودارزیابی، آثار برجسته‌ای در جریان فکری، تمایلات، ارزش‌ها و هدف‌های انسان دارد و کلید فهم رفتار اوست. برای شناخت کیفیات روانی انسان و پی‌بردن به روحیات او، باید به طبیعت و میزان عزت نفس و معیارهای قضاوت وی درباره خویشتن آگاهی یافت. یکی از الگوهای ساختاری عزت نفس، خودپنداره یا خودانگاره^۱ یا همان تصویر ذهنی فرد از خویشتن است. به باور اندیشمندان، قسمت عمده ویژگی‌های شخصیتی، منش و خصوصیات رفتاری هر فرد به خودانگاره وی بستگی دارد (ستوده، ۱۳۸۲، ص ۱۶۵).

از آنجایی که افزایش عزت نفس و ایجاد تغییر مثبت در نگرش انسان، یک فرایند درونی است، تغییر دادن عوامل خارجی بسیار دشوار و حتی ناممکن است؛ پس سلامت عزت نفس هر کسی بر عهده خود اوست (شیهان، ۱۳۸۷، ص ۲۱۳؛ لیندن فیلد، ۱۳۸۳، ص ۱۲۹). بنابراین، مؤثرترین راهکار پیشنهادی روان‌درمانگران برای ارتقای عزت نفس، اصلاح تصویر ذهنی و ایجاد باورهای منطقی درباره خود و محیط پیرامون است؛ زیرا به گفته مازلو، فرد روان‌نژند^۲، از نظر عاطفی، بیمار نیست، بلکه شیوه شناخت او نادرست است (مازلو، ۱۳۶۷، ص ۳۳). اهمیت خودانگاره یا تصویر ذهنی هر فرد از خودش به حدی است که «کن کیز» می‌گوید: «ذهن فرد، دنیای او را می‌آفریند» (شیهان، ۱۳۸۷، ص ۵۵).

دوان شولتس در کتاب *روان‌شناسی کمال*، به دست آوردن شناخت کافی از خود و آگاهی از خودانگاره و خود واقعی را مهم‌ترین شیوه نیل به حرمت نفس زیاد می‌داند و اعتقاد دارد هر چه خودانگاره و خود واقعی به یکدیگر نزدیک‌تر و دارای تطابق بیشتری باشند، فرد بالغ‌تر است (شولتس، ۱۳۷۹، ص ۱۶۲).

روان‌شناسان انسان‌گرا، منشأ عزت نفس را ارزشیابی و تأیید اجتماعی می‌دانند و هر آنچه را که شخص تجربه کند و باعث پیشرفت و ترقی او گردد، کمال‌آفرین

1. Self-image
2. psychoneurotic

می‌دانند و هر موفقیتی را که در شخص شکوفا شود، عزت به شمار می‌آورند (مازلو، ۱۳۶۷، ص ۱۷۶). این درحالی است که در آموزه‌های قرآن و حدیث، رشد مادی انسان در کنار رشد روحی و روانی او که سعادت اخروی انسان را به همراه دارد، مایه کمال و عزت نفس انسان به شمار می‌رود و عوامل مادی به تنهایی نمی‌تواند مایه کمال انسان محسوب شود. امام باقر علیه السلام در بیان آیه ۷۰ سوره اسراء فرمود: «ان الله لایکرم روح کافر ولکن یکرم ارواح المؤمنین و ائمة کرامۃ النفس و الدّم بالروح؛ همانا خداوند روح کافر را گرامی نمی‌دارد، ولی ارواح مؤمنان را گرامی می‌دارد و کرامت نفس و خون فقط به روح است» (قمی، ۱۳۸۴، ج ۲: ص ۲۲).

از نظر قرآن و روایات، خاستگاه عزت نفس انسان، خداوند و میزان رضایت اوست؛ در نتیجه، تمام ساختار اخلاق، شخصیت، بینش، اعمال، اعتقادات و به طور کلی اسلوب زندگی انسان، برای حفظ و افزایش عزت نفس، باید در جهت اطاعت از اوامر و پرهیز از نواهی الهی و کسب رضایت خداوند باشد. همچنین از دیدگاه قرآن، برخورداری از مواهب دنیا و اموال و ثروت و موقعیت‌های اجتماعی و تبع آن، حاصل ارزشمندی و لذت از وضعیت موجود انسان، معیار اصلی کرامت و ارزش محسوب نمی‌شود (محمد علی نژاد و کمالوند، ۱۳۹۵).

از نظر قرآن، عزت نفس، تنها به حوزه زندگی مادی و مراحل مختلف آن محدود نمی‌شود، بلکه عزت نفس در تمام مراحل زندگی مادی و معنوی انسان و در تمام لحظه‌ها با او همراه است. داشتن این صفات تنها در گرو احساس رضایت یا ارزیابی مثبت دیگران درباره انسان نیست، بلکه حالتی است که به صورت ملکه درمی‌آید و این ملکه در ابعاد مختلف فردی و اجتماعی به گونه‌ای انسان را رشد می‌دهد که هیچ‌گاه احساس ضعف، ذلت، ناتوانی، تکبر، ناامیدی و... به او دست نمی‌دهد و همواره خود را در برابر خدا مطیع و فرمانبردار می‌بیند (صادق پور، ۱۳۸۶).

انسان‌شناسی که یکی از مؤلفه‌های اصلی عزت نفس و به معنای خودارزیابی است، در آموزه‌های قرآن و حدیث بر پایه معنویت‌گرایی دینی و الهی، و از دیدگاه



روان‌شناسان غربی بر انسان‌گرایی (اومانسیم) استوار است. البته محوریت اراده و آگاهی در ساختار شخصیت آدمی و شکل‌گیری رفتار او، از مشترکات این دو دیدگاه است؛ چراکه هم در نگاه روان‌شناسی انسان‌گرا و هم در نگاه قرآن و حدیث، بسیاری از ناهنجاری‌های رفتاری و مشکلات عاطفی انسان برخاسته از ارزیابی ضعیف از خود یا کمبود عزت‌نفس است که این مسئله از شناخت ناکافی انسان دربارهٔ هویت حقیقی خودش نشأت می‌گیرد.

۴. مؤلفه‌های روان‌شناختی عزت‌نفس از منظر قرآن کریم و منابع حدیثی با تأکید بر اخلاق کاربردی

احساس شادکامی و سعادت‌مندی: در علم روان‌شناسی، شادکامی دارای مؤلفه‌هایی است؛ مانند رضایت از زندگی، خوشحالی و سرور، امید، احساسات مثبت زیاد و احساسات منفی نادر (آرگایل، ۱۳۸۳، ص ۱۴). از طرفی، در آموزه‌های قرآن و حدیث برای نگرش مثبت و احساس سعادت‌مندی به مؤلفه‌هایی مانند شکرگزاری به‌خاطر نعمت‌های الهی، توجه به داشته‌ها و ویژگی‌های مثبت وجود خود و دیگران، پرهیز از شکوه و شکایت و بی‌صبوری، پرهیز از ناسپاسی و منفی‌نگری و منفی‌بافی، امیدواری به رحمت و واسعۀ حق در تمام لحظه‌های زندگی و شادی و سرزندگی اشاره شده است. همچنین شادکامی اسلامی نیز دو مؤلفه دارد که عبارت‌اند از رضامندی و نشاط. رضامندی بر خیربودن تقدیر استوار است و سرور بر لذت و شادی (پسندیده، ۱۳۹۳، ص ۲۹). از آنجا که به نظر می‌رسد اشتراکاتی مانند احساسات مثبت، رضایت‌مندی، امید و شادی دارند، می‌توان احساس شادکامی و سعادت‌مندی را از مؤلفه‌های روان‌شناختی عزت‌نفس براساس قرآن و منابع حدیثی به‌شمار آورد.

خودآگاهی: همان‌طور که اشاره شد، خودآگاهی در علم روان‌شناسی شامل زیرمؤلفه‌هایی مانند درک، توجه و آگاهی از ابعاد وجودی، ویژگی‌ها، افکار،





احساسات، نیازها، هیجان‌ها، گرایش‌ها و رفتارهای خود است (لطیفیان و سیف، ۱۳۸۶، ص ۱۳۸). در آموزه‌های قرآن و حدیث نیز به این مؤلفه اشاره شده و از آن به‌عنوان یک ویژگی مهم انسانی یاد می‌شود که به رفتارهای پسندیده‌ای مانند دوری از شهوات، کوچک‌شمردن دنیا و پرهیز از نافرمانی الهی منجر می‌شود (شریف لاهیجی، ۱۳۷۳، ص ۱۵۴). بنابر تطابق مفهومی به نظر می‌رسد خودآگاهی یکی دیگر از مؤلفه‌های روان‌شناختی عزت‌نفس براساس قرآن و منابع حدیثی است.

هدفمندی زندگی: براساس آنچه تبیین شد، بر طبق آموزه‌های قرآنی و روایی، در خلقت انسان اهدافی بلند قابل طرح است؛ اهدافی مانند عبادت (ذاریات، ۵۶)، قرار گرفتن در جوار رحمت الهی (هود، ۱۱۸-۱۱۹) و فیاضیت الهی (احزاب، ۷۲). از طرفی، علوم روان‌شناختی بر این باورند که هدف در زندگی می‌تواند احساس تنهایی را کاهش داده و با آثار منفی عوامل اضطراب‌زا که تمایل به انجام رفتارهای محافظتی را کاهش می‌دهد، مقابله کند (Kang et al., 2021). همچنین هدفمندی می‌تواند به‌عنوان یک منبع درونی مهم در دوره‌های دشوار عمل کند (Liang et al., 2017). بنابراین، به نظر می‌رسد تمام کارکردهای هدفمندی در زندگی بر خودارزشمندی و توانمندی افراد اثر می‌گذارد و در نتیجه، هدفمندی زندگی، یکی دیگر از مؤلفه‌های عزت‌نفس است.

توانایی اتکا بر قدرت الهی: رابطه با وجودی فرامادی یا خدا، بر باورها، نگرش‌ها، احساسات و رفتار افراد تأثیر مستقیم دارد (Razak et al., 2021) و موجب انگیزش فرد به سوی هدف بهتر و تلاش بیشتر او می‌شود و تلاش برای رشد، موجب افزایش عزت‌نفس می‌شود. همچنین در آموزه‌های قرآنی و روایی، مؤمن با توکل بر خداوند، احساس توانمندی می‌کند (توبه، ۱۲۹) و توجه فرد به عنایت و محبت ویژه خداوند به مؤمنان، موجب احساس ارزشمندی و در نتیجه، تقویت عزت‌نفس در مؤمن می‌شود. بنابراین، دیگر مؤلفه روان‌شناختی عزت‌نفس، توانایی اتکا بر قدرت الهی است.



پایبندی به اصول و معیارهای الهی و انسانی: بسیاری از پژوهش‌ها بین احساس حقارت و پرخاشگری رابطه مثبت معناداری نشان داده‌اند.^۱ رابطه عزت نفس و اخلاق خوب با نظریه «ناهماهنگی شناختی» یا «فستینگر»^۲ توجیه می‌شود. طبق این نظریه آدمی به دنبال یکپارچگی بین شناخت‌ها و رفتارهای خویش است. هنگامی که شناخت‌ها و رفتار فرد ناهماهنگ باشد، دچار ناراحتی می‌شود. بنابراین، کسی که برای خود ارزش قائل است، اگر کار غیراخلاقی انجام دهد، دچار ناهماهنگی و رنج می‌شود و از این رو، از کار غیراخلاقی اجتناب می‌کند (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۷، ص ۱۲۸؛ منصوری، خداپناهی و حیدری، ۱۳۹۱) که این خود باعث افزایش عزت نفس می‌شود. در نتیجه، پایبندی به اصول و معیارهای الهی و انسانی از قبیل اعمال صالح و نیکو، ارتباط کریمانه با مردم و ترک ابراز نیاز به مردم، از دیگر مؤلفه‌های روان‌شناختی عزت نفس محسوب می‌شوند.

ایفای نقش و اثرگذاری در محیط اجتماعی: ایفای نقش مناسب در اجتماع موجب می‌شود، فرد احساس کند انسان باارزشی در جامعه است (امامی، ۱۳۷۹، ص ۶۰). در بُعد اجتماعی، مهم‌ترین مؤلفه‌ها برای ایجاد عزت نفس، وظایف متقابل فرد و جامعه است که حصول آن شرایط، عزت نفس را در پی دارد. وظایف اجتماعی، وظایفی است که در قالب حضور در جامعه معنا پیدا می‌کند و بدون جامعه و در انزوای شخصی هیچ مصداقی نمی‌یابد (کاویانی، ۱۳۸۸، ص ۶۶)؛ از جمله: برطرف کردن

۱. برای مثال نک: پیوسته گر، مهرانگیز و دیگران (۱۳۹۰)، «رابطه خودشیفتگی و عزت نفس با پرخاشگری و مقایسه تحولی آن در دختران نوجوان»، *مطالعات روان‌شناختی*، ش ۷ (۱)، ص ۱۳۰-۱۴۷؛ زارع‌زادگان، بهمن و دیگران (۱۳۹۲)، «مقایسه سلامت روان، عزت نفس و پرخاشگری دانش‌آموزان نوجوان مصروع و غیرمصروع»، *مجله پزشکی هرمزگان*، ۱۷ (۵)، ص ۴۳۰-۴۲۳؛ کرمی بلداجی و دیگران (۱۳۹۲)، «اثر بخشی آموزش رویکرد شناختی-رفتاری عزت نفس بر پرخاشگری نوجوانان پسر مقطع دبیرستان شهر کرد»، *روان‌شناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*، ش ۲۰، ص ۳۳-۴۲؛ خزایی، فاطمه و دیگران (۱۳۹۳)، «مقایسه میزان خودکارآمدی، عزت نفس، اضطراب اجتماعی، کم‌رویی و پرخاشگری در دانش‌آموزان دبیرستانی با سطوح جرئت‌ورزی متفاوت»، *فیض*، ۱۸ (۳)، ص ۲۲۹-۲۳۸.

2. Festinger

نیازهای شخصی و خانوادگی (نحل، ۸۲-۸۰)، دستگیری از نیازمندان (توبه، ۶۰)، مشارکت در امور اجتماعی (جمعه، ۱۰؛ آل عمران، ۱۴؛ بقره، ۱۹۸) و صیانت از عزت اجتماعی (متقی، ۱۴۰۱ق، ص ۶۵). بنابراین، می‌توان ایفای نقش و اثرگذاری در محیط اجتماعی را یکی دیگر از مؤلفه‌های روان‌شناختی عزت‌نفس براساس قرآن و منابع حدیثی به شمار آورد.

خودارزشمندی و حرمت نفس: تنها احساس حرمت نفس، معتبر است و تنها معیار ارزشمند فضیلت، یعنی قوه عقل اصیل، تحریف نشده است (براندن، ۱۳۷۸، ص ۱۰۸). در آموزه‌های قرآنی و روایی نیز به شناخت ارزش ذاتی و حرمت نفس انسان و جایگاه او در هستی و همچنین برتری او نسبت به دیگر مخلوقات اشاره شده است؛ مانند آیات و روایات اهتمام خداوند به خلقت انسان و فرمان او به ملائکه مبنی بر سجده در برابر حضرت آدم علیه السلام. در برخی از روایات، بی‌توجهی به جلوه‌های دنیا از آثار شناخت ارزشمندی خویش است. از امیرمؤمنان علیه السلام نقل شده است: «کسی که ارزش خود را بشناسد، دنیا در نظرش کوچک می‌شود و آن را با گناه پست نمی‌کند» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۲۳۱).



نتیجه گیری

در اخلاق کاربردی، «عزت‌مداری» و «عزت‌مندی» از عوامل مؤثر بر تعالی جوامع بشری است و 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 بالطبع جامعه را بهبود می‌بخشد. اساساً انسانی که خود را مفید و ارزشمند بداند و عزت‌نفس زیاد داشته باشد، از سلامت روانی بیشتری بهره‌مند خواهد بود. در مقابل، شخصی که از خود تصور منفی داشته باشد و عزت‌نفس او ضعیف 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 مسئله تبیین عزت‌نفس، دو دیدگاه وجود دارد؛ یکی دیدگاه روان‌شناسی و دیگری دیدگاه قرآن و منابع حدیثی. در حالت کلی، نگاه قرآنی و حدیثی با نگاه روان‌شناسی به عزت‌نفس تطبیق دارد و هر دو نگاه، مقوله عزت‌نفس را برای پیشبرد اهداف انسان مهم تلقی کرده و نبود آن را باعث ذلت و گرفتاری انسان معرفی می‌کنند. البته عزت‌نفس در قرآن و احادیث، هم ابعاد مادی و هم ابعاد معنوی را شامل می‌شود و علاوه بر وجود انسان، اعمال و رفتار او را نیز در بر می‌گیرد و در کاربردی‌سازی اخلاق نقش بسزایی دارد، درحالی که در روان‌شناسی غربی، فقط ابعاد مادی و جسمانی مد نظر قرار می‌گیرد و صرف وجود انسان را ارزشمند می‌دانند. به‌طور کلی، تفاوتی که میان عزت‌نفس از جنبه‌های روان‌شناسی غربی و جنبه‌های اسلامی وجود دارد، ناشی از تفاوت در مبانی انسان‌شناختی آن‌هاست.

در این مقاله سعی شد با رویکرد مقایسه‌ای، مؤلفه‌های عزت‌نفس در قرآن و منابع حدیثی استخراج شود؛ مؤلفه‌هایی از قبیل: خودشناسی و معرفت‌نفس، خودمسئولی، نگرش مثبت و احساس سعادت‌مندی، ترک ابراز نیاز به مردم، ارتباط کریمانه با مردم، آگاهانه زیستن، هدفمند زیستن، با صداقت زیستن، قوی‌بودن و



هراس نداشتن، حاکم بودن ارزش‌های اصیل اسلامی بر زندگی، پایبندی به سنت‌ها و شعائر الهی، انجام وظایف اجتماعی، انگیزه‌های متعالی، آراسته شدن به ارزش‌ها و فضایل و دوری از رذایل.

همچنین مؤلفه‌های روان‌شناختی عزت‌نفس در روان‌شناسی، از قبیل خودارزشمندی و حرمت نفس، ادراک خویشتن، احساس شادکامی و سعادت‌مندی، نشاط، توجه مثبت نامشروط، پایبندی به قوانین اجتماعی و اخلاقی، قدرت، مهم بودن، تأمین اقتصادی و اجتماعی، موفقیت، هدفمندبودن، واکنش و ارزیابی دیگران، مقایسه اجتماعی، اتکا بر قدرت وجودی فرامادی، ایفای نقش، رعایت امور اخلاقی، امنیت، پیوندجویی، رسالت‌مداری، شایستگی، میزان دریافت رفتارهای احترام‌آمیز، شیوه تفسیر تجارب و موفقیت‌ها، نحوه پاسخ‌دهی فرد به ازدست‌دادن ارزش، شرایط جسمانی، محیطی و خانوادگی نیز استخراج شد. در نهایت، مؤلفه‌هایی که در قرآن و منابع حدیثی به آن پرداخته شده، ولی جنبه روان‌شناختی دارند، به‌عنوان مؤلفه‌های روان‌شناختی عزت‌نفس براساس آموزه‌های قرآن و حدیث با تأکید بر اخلاق کاربردی کشف و جمع‌آوری گردید؛ مؤلفه‌هایی از قبیل خودآگاهی، احساس شادکامی و سعادت‌مندی، هدفمندی زندگی، خودارزشمندی و حرمت نفس، ایفای نقش و اثرگذاری در محیط اجتماعی، پایبندی به اصول و معیارهای الهی و انسانی و توانایی اتکا بر قدرت الهی.





کتاب‌نامه

۱. قرآن کریم.
۲. نهج البلاغه.
۳. آذربایجانی، مسعود و همکاران (۱۳۸۷)، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۴. آرگایل، مایکل (۱۳۸۳)، روان‌شناسی شادی، ترجمه مهرداد کلانتری و همکاران، اصفهان: جهاد دانشگاهی.
۵. ابن بابویه، محمدبن علی (۱۳۶۲)، خصال، ترجمه کمره‌ای، تهران: کتابچی.
۶. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق)، تحف العقول، ج ۲، قم: جامعه مدرسین.
۷. ابن فارس، احمد (۱۴۱۴ق)، معجم مقاییس اللغة، قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
۸. ابن منظور، محمدبن مکرم (۱۴۱۴ق)، لسان العرب، بیروت: دار صادر.
۹. استیس، والتر. تی. (۱۳۸۲)، «در بی معنایی معنا هست»، ترجمه اعظم پویا، نقد و نظر، ش ۳۰-۲۹، ص ۱۰۸-۱۲۳.
۱۰. امامی فاتحی زاده، طاهره (۱۳۷۹)، «بررسی و مقایسه روش‌های عملی افزایش عزت نفس در دانش آموزان دوره راهنمایی تحصیلی شهر اصفهان»، آموزه، ش ۶، ص ۵۹-۶۳.
۱۱. براندن، ناتانیل (۱۳۷۸)، روان‌شناسی عزت نفس، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران: نخستین.
۱۲. پسندیده، عباس (۱۳۹۳)، الگوی شادکامی اسلامی، قم: دار الحدیث.
۱۳. پوپ، آلیس و همکاران (۱۳۹۶)، افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان، ترجمه پریسا تجلی، تهران: رشد.
۱۴. تمیمی آمدی، عبدالواحدبن محمد (۱۴۱۰ق)، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، تصحیح درایتی، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
۱۵. جعفری، محمدتقی (۱۳۷۵)، فلسفه و هدف زندگی، تهران: قدیانی.



۱۶. خراسانی پاریزی، ابراهیم و ایمان بارخدایی، (۱۴۰۲)، «نقش عزت‌نفس در مدیریت اسلامی و مکتب شهید سلیمانی»، آفاق علوم انسانی، ش ۸۱، ج ۲، ص ۱۰۹-۱۲۴.
۱۷. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، مفردات الفاظ القرآن، تصحیح عدنان داودی، بیروت-دمشق: دار القلم، دار الشامیه.
۱۸. ساینکتون، اندرو (۱۴۰۱)، بهداشت روانی، ترجمه حمیدرضا حسین شاهی برواتی، تهران: روان.
۱۹. ستوده، هدایت‌الله (۱۳۸۲)، روان‌شناسی اجتماعی، تهران: آوای نور.
۲۰. شاملو، سعید (۱۳۸۲)، روان‌شناسی شخصیت، تهران: رشد.
۲۱. شجاعی، مهدی (۱۳۸۷)، راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان، قم: مؤسسه امام خمینی علیه السلام.
۲۲. شریف کاشانی، ملاحیب‌الله (۱۳۸۴)، خواص و مفاهیم اسماء الحسنی، ترجمه محمد دریایی، تهران: صائب.
۲۳. شریف لاهیجی، محمدبن علی (۱۳۷۳)، تفسیر لاهیجی، تهران: نشر داد.
۲۴. شولتس، دوان (۱۳۸۴)، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یوسف کریمی و همکاران، تهران: ارسباران.
۲۵. شولتس، دوان (۱۳۷۹)، روان‌شناسی کمال، ترجمه گیتی خوشدل، تهران: پیکان.
۲۶. شیهان، ایلین (۱۳۷۸)، عزت‌نفس، ترجمه مهدی گنجی، تهران: ویرایش.
۲۷. صادق‌پور، طیه (۱۳۸۶)، «کرامت انسان در قرآن»، مجله بینات، ۱۴ (۵۳)، ص ۵۱-۶۱.
۲۸. طباطبایی‌نسب، مجتبی (۱۳۹۹)، «بررسی و تحلیل عوامل جامعه‌شناختی مؤثر بر نشاط و شادی»، فصلنامه رهیافت نوین در مطالعات اسلامی، ش ۲ (۳)، ص ۲۴۹-۲۷۹.
۲۹. طریحی، فخرالدین (۱۳۷۵)، مجمع البحرین، تهران: المکتب المرتضویه.

۳۰. علی بن حسین، امام چهارم علیه السلام (۱۳۷۶)، *الصحيفة السجادية*، قم: جمال.
۳۱. فرهنگي، علی اکبر (۱۳۸۵)، *ارتباطات انسانی*، تهران: امیر کبیر.
۳۲. قمی، ابی الحسن علی بن ابراهیم (۱۳۸۴)، *تفسیر قمی*، قم: دار الحجة.
۳۳. کاوندی، زینب و محمد مهدی صفورایی پاریزی (۱۳۹۱)، «عزت نفس، احترامی به ملکوت خویشتن با نگاهی از دریچه روان شناسی و دین»، *طهورا*، ش ۱۲، ص ۱۶۵-۱۸۵.
۳۴. کاویانی، محمد (۱۳۸۸)، *طرح نظریه سبک زندگی براساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی های روان سنجی آن*، رساله دکتری روان شناسی عمومی، دانشگاه اصفهان.
۳۵. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق)، *الکافی*، تهران: گنجی.
۳۶. کوپر اسمیت، استنلی (۱۳۷۱)، *عزت نفس*، ترجمه دادستان، تهران: مانیان.
۳۷. لطیفیان، مرتضی و دیبا سیف (۱۳۸۶)، «بررسی تأثیر خود آگاهی بر اختلالات روابط بین فردی دانشجویان»، *مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*، ش ۳ (پیاپی ۵۲)، ص ۱۳۷-۱۵۰.
۳۸. لیندن فیلد، گیل (۱۳۸۳)، *چگونه خود را باور کنیم؟*، ترجمه لاله دهقانی، تهران: جوانه رشد.
۳۹. ماسن، پاول هنری و دیگران (۱۳۸۰)، *رشد و شخصیت کودک*، ترجمه مهشید یاسایی، تهران: کتاب ماد.
۴۰. متقی، علی بن حسام الدین (۱۴۰۱ق)، *کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال*، تهران: الرسالة.
۴۱. مجلسی، محمد باقر (۱۳۶۷)، *بحار الانوار*، تهران: دار الکتب الاسلامیه.
۴۲. محمد علی نژاد عمران، روح الله و پیمان کمالوند (۱۳۹۵)، «مفهوم شناسی تطبیقی عزت نفس در قرآن و روان شناسی انسان گرا»، *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ش ۲۷، ص ۱-۳۲.





۴۳. مزلو، ابراهام (۱۳۶۷)، *روان‌شناسی شخصیت سالم*، ترجمه شیوا رویگریان، تهران: سازمان چاپ هدف.
۴۴. مصطفوی، حسن (۱۴۳۰ق)، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، بیروت: دارالکتب العلمیه.
۴۵. منصورى سپهر، روح‌الله، محمد کریم خداپناهی و محمود حیدری (۱۳۹۱)، «ناهماهنگی شناختی: تأثیر تمرکز بر خود بر تعدیل‌کنندگی عزت‌نفس در تغییر نگرش»، *روان‌شناسی کاربردی*، ش ۲۲، ص ۲۵-۴۰.
۴۶. ویتن، وین (۱۳۹۲)، *روان‌شناسی عمومی*، ترجمه یحی سیدمحمدی، تهران: روان.
۴۷. یاری، علی (۱۳۸۹)، «عزت‌نفس و پیشرفت تحصیل»، تهران، کنفرانس ملی پژوهش در روان‌شناسی.
48. Baumeister et al. (2003). "Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness or healthier lifestyles?". *Psychological Science in the Public Interest*. No. 4: p. 1-44.
49. Gerald. R. & Peer (1994). *Adolescent life experience*. New York: Brooks/Cole publishing company. U.S.A.
50. Harter, S. (1981). "A new self-reportscale of intrinsic". *Developmental psychology*, Vol. 17, p. 300-312.
51. Hill, P., Klaiber, P., Burrow, A., DeLongis, A. & Sin, N. (2021). "Purposefulness and daily life in a pandemic: Predicting daily affect and physical symptoms during the first weeks of the COVID-19 response". *Psychology & Health*, p. 1-17.
52. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). "Pursuing happiness: The architecture of sustainable change". *Review of general psychology*, 9(2), p. 111-131.

53. Kang, Y., Cosme, D., Pei, R., Pandey, P., Carreras-Tartak, J. & Falk, E. (2021). "Purpose in Life, Loneliness, and Protective Health Behaviors During the COVID-19 Pandemic". *The Gerontologist*, 61(6): p. 878-887.
54. Liang, B., Lund, T., Mousseau, A., White, A. E., Specener, R. & Walsh, J. (2017). "Adolescent girls finding purpose: The role of parents and prosociality". *Youth & Society*, 50(6): p. 801-817.
55. Rogers, F. M. (1970), *its you I like*, pitts hargh.
56. Razak, R. R. A., Yusoff, H. A. N. M., Isa, N. A. M., Embong, R. & Maslan, A. (2021). "Spiritual Intelligence During Catastrophe: The Covid-19 Pandemic Case". *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(8): p. 1-12.
57. White, A. E. (2020). "Purpose as a Powerful Resource in the Time of COVID-19". *Journal of Humanistic Psychology*, 60(5): p. 682-689.

References

۱. *Holy Quran*.
۲. *Nahj al-Balagha*.
۳. Ali bin Husain, the fourth Imam (peace be upon him) (۱۹۹۷). *Sahifa al-Sajadiyyah*. Qom: Jamal.
۴. Argyle, Michael (۲۰۰۴). *The psychology of happiness*. Translated by Mehrdad Kalantari and colleagues. Isfahan: Academic Jihad.
۵. Azarbaijani, Massoud et al. (۲۰۰۸). *Social psychology with an attitude to Islamic sources*. Qom: University and District Research Institute.
۶. Baumeister et al. (۲۰۰۳). "Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?". *Psychological Science in the Public Interest*, No. ۴: p. ۱-۴۴.
۷. Branden, Nathaniel (۱۹۹۹). *The psychology of self-esteem*. Translated by Mehdi Karache Daghi. Tehran: Nakhostin.
۸. Cooper Smith, Stanley (۱۹۹۲). *List of self-respect*. translated by Dadsetan.
۹. Emami Fatehizadeh, Tahereh (۲۰۰۰). "Examining and comparing scientific methods of increasing self-esteem in students University of Esfahan". *Amuzesh*, No. ۶, p. ۵۹-۶۳.
۱۰. Farhangi, Ali Akbar (۲۰۰۶). *Human Communication*. Tehran: Amirkabir.
۱۱. Gerald.R. and Peer (۱۹۹۴). *Adolescent life experience*. New York: Brooks/Cole publishing company. U.S.A.
۱۲. Harter, S. (۱۹۸۱). "A new self-reportscale of intrinsic". *Developmental psychology*, Vol. ۱۷, p. ۲۰۰-۲۱۲.
۱۳. Hill, P., Klaiber, P., Burrow, A., DeLongis, A. & Sin, N. (۲۰۲۱). "Purposefulness and daily life in a pandemic: Predicting daily affect and physical symptoms during the first weeks of the COVID-۱۹ response". *Psychology & Health*, p. ۱-۱۷.
۱۴. Ibn Baboyeh, Muhammad bin Ali (۱۹۸۳), *Khesal*, translated by Camarei, Theran: Kitabchi.
۱۵. Ibn Manzoor, Muhammad Ibn Mokaram (۱۴۱۴ AH). *Lesan al-Arab*. Beirut: Dar Sader.
۱۶. Ibn Sho'ba Harrani, Hasan bin Ali (۱۴۰۴ AH). *Tohaf al-Oqul*. second edition. Qom: Society of teachers.
۱۷. Ibn-Fares, Ahmad (۱۴۱۴ AH). *Mo'jam Maqais al-Loghah*. Qom: School of Islamic Studies.
۱۸. Jafari, Mohammad Taqi (۱۹۹۶). *Philosophy and purpose of life*. Tehran: Qadiani Publications.
۱۹. Kang, Y., Cosme, D., Pei, R., Pandey, P., Carreras-Tartak, J. & Falk, E. (۲۰۲۱). "Purpose in Life, Loneliness, and Protective Health Behaviors During the COVID-۱۹ Pandemic". *The Gerontologist*, ۶۱(۶): p. ۸۷۸-۸۸۷.
۲۰. Kavandy, Zainab & Safuraei Parizi, Mohammad Mahdi (۲۰۱۳). "Self-esteem, respect for one's kingdom with a view from the lens of psychology and religion". *Tahura*, Vol. ۱۲, p. ۱۶۵-۱۸۵.
۲۱. Kaviani, Mohammad (۲۰۰۹). *Design of Islamic lifestyle theory*. n.p.
۲۲. Khorasani Parizi, Ibrahim & Barkhodaie, Iman (۲۰۲۲). "the role of self-esteem in Islamic management and Shahid Soleimani School". *Afaq Human Sciences*, No. ۸۱, Vol. ۲, p. ۱۰۹-۱۲۴.
۲۳. Koleini, Mohammad bin Yaqub (۱۴۰۷ AH). *al-Kafi*, Tehran: Ganji.
۲۴. Latifian, Morteza & Seif, Diba (۲۰۰۷). "Investigating the effect of self-awareness on students' interpersonal relationship disorders". *Journal of Social and Human Sciences of Shiraz University*, Vol. ۳ (series ۵۴), p. ۱۳۷-۱۵۰.
۲۵. Liang, B., Lund, T., Mousseau, A., White, A. E., Specener, R. & Walsh, J. (۲۰۱۷). "Adolescent girls finding purpose: The role of parents and prosociality". *Youth & Society*, ۵۰(۶): p. ۸۰۱-۸۱۷.
۲۶. Linden Field, Gil. (۲۰۰۴). *How do we believe ourselves?*, Translated by Laleh Dehghani. Tehran: Javane Roshd.
۲۷. Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (۲۰۰۵). "Pursuing happiness: The architecture of sustainable change". *Review of general psychology*, ۹(۲), p. ۱۱۱-۱۳۱.
۲۸. Majlisi M. (۱۹۸۸). *Bihar al-Anwar*. Tehran: Dar al-Kotob al-Islamiya.
۲۹. Mansouri Sepehr, R., Khodapanahi, M. K., Heydari, M. (۲۰۱۲). "Cognitive dissonance: the effect of self-focus on modulating self-esteem in attitude change". *Applied Psychology*, No. ۲۲, p. ۲۵-۴۰.
۳۰. Masen, Pavel Henry and others (۲۰۰۹). *Child development and personality*. Translated by Mahshid Yasai. Tehran: Kitab Mad.
۳۱. Maslow, Abraham (۱۹۸۸). *Psychology of healthy personality*. Translated by Shiva Roygarian. Tehran: Hadaf Printing Organization.
۳۲. Mohammadalinejad Omran, R. & Kamalvand, P. (۲۰۱۵). "Comparative concept of self-esteem in Quran and humanistic psychology". *Culture of Counseling and Psychotherapy*, No. ۲۷: p. ۱-۳۲.

۳۳. Mostafavi, Hassan (۱۴۳۰ AH). *al-Tahgig fi Kalamat al-Qur'an al-Karim*. Beirut: Dar al-Kitab al-Elamiya.
۳۴. Muttaqi, Ali bin Hesam al-Din (۱۴۰۱ AH). *Kanz al-Omal fi Sonan al-Aqwal va al-Afal*. Tehran: al-Resalah.
۳۵. Pasandideh, Abbas (۲۰۱۴). *Islamic model of happiness*. Qom: Dar al-Hadith.
۳۶. Pope, Alice et al. (۱۹۹۵). *Increasing self-esteem in children*. Tehran: Roshd.
۳۷. Qomi, Abi al-Hassan Ali ibn Ibrahim (۲۰۰۴). *Tafsir Qomi*. Qom: Dar al-Hojjah.
۳۸. Ragheb Esfahani, Hossein bin Muhammad (۱۴۱۲ AH). *Mofradat Alfaz al-Qur'an*. Corrected by Adnan Davoudi. Beirut-Damascus: Dar al-Qalam- Dar al-Shamiya.
۳۹. Razak, R. R. A., Yusoff, H. A. N. M., Isa, N. A. M., Embong, R. & Maslavn, A. (۲۰۲۱). "Spiritual Intelligence During Catastrophe: The Covid-۱۹ Pandemic Case". *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, ۱۱(۸): p. ۱-۱۲.
۴۰. Rogers, F. M. (۱۹۷۰). *its you I like*, pitts hargh.
۴۱. Sadehghpour, Tayyaba (۲۰۱۶). "Human dignity in the Qur'an". *Bayannat Magazine*, ۱۴(۵۳), p. ۵۱-۶۱.
۴۲. Sappington, Andrew, (۲۰۲۱). *mental health*. translated by Hamidreza Hossein Shahi Barvati. Tehran: Ravan.
۴۳. Schultz, Doan (۲۰۰۰). *The psychology of perfection*. Translated by Gitti Khoshdel. Tehran: Peikan.
۴۴. Schultz, Doan (۲۰۰۴). *Personality theories*. Translated by Yusuf Karimi and colleagues. Tehran: Arasbaran.
۴۵. Shamlou, Said (۲۰۰۳). *personality psychology*. Tehran: Roshd.
۴۶. Sharif Kashani, Mullah Habibullah (۲۰۰۵). *Properties and concepts of Asma al-Hasani*. Translated by Mohammad Daryaei. Tehran: Saeb.
۴۷. Sharif Lahiji, Mohammad Bin Ali (۱۹۹۴). *Tafsir Lahiji*. Tehran: dad.
۴۸. Sheehan, Ilin (۱۹۹۹). *Self-esteem*. Translated by Mehdi Ganji. Tehran: Virayesh.
۴۹. Shojaei, Mahdi (۲۰۰۷). *A way to self-respect and mental health*. Qom: Imam Khomeini Institute.
۵۰. Sotoudeh, Hedayatullah (۲۰۰۳). *Social psychology*. Tehran: Avai Noor.
۵۱. Stace, Walter. T. (۲۰۰۳). "There is meaning in meaninglessness". translated by Azam Poya. *Review*, (۲۹-۳۰), p. ۱۰۸-۱۲۳.
۵۲. Tabatabai Nasab, Mojtaba (۲۰۱۹). "Investigation and analysis of sociological factors affecting vitality and happiness". *New Approach Quarterly in Islamic Studies*, No. ۲(۳), p. ۲۴۰-۲۷۹.
۵۳. Tamimi Amedi, Abdul Wahid bin Muhammad (۱۴۱۰ AH). *Ghorar al-Hekam and Dorar al-Kalem*. Corrected by Derayati. Qom: Advertising Bureau.
۵۴. Tarihi, Fakhroddin (۱۹۹۶). *Majma al-Bahrain*. Tehran: al-Maktab al-Mortazawiah.
۵۵. White, A. E. (۲۰۲۰). "Purpose as a Powerful Resource in the Time of COVID-۱۹". *Journal of Humanistic Psychology*, ۶۰(۵): p. ۶۸۲-۶۸۹.
۵۶. Witten, Vienna (۲۰۱۲). *General psychology*, translated by Yahya Seyed Mohammadi. Tehran: Ravan.
- Yari, Ali (۲۰۱۰). "Self-esteem and academic progress". Tehran, *National Research Conference in*