

بسم الله الرحمن الرحيم

بررسی عزت نفس از منظر اندیشمندان غربی

فاطمه قربانی وحید^۱

یکی از خصائص مهم انسانی داشتن عزت نفس میباشد که ضروری است بهتر شناخته شود زیرا افراد زندگی خود را دوست دارند و کاری نمی‌کنند که مورد بی‌احترامی قرار گیرند بلکه تمام سعی و تلاششان بر جلب رضایت و محبت دیگران است و برای رسیدن به این هدف در حفظ و حرمت دیگران سعی و کوشش بسیاری می‌کنند حال این در صورتی است که فرد با آگاهی از نقش خود در جامعه بتواند در راستای خود تنظیمی قدم بردارد و با بدست آوردن عوامل رشد و تضعیف عزت نفس کیفیت زندگی فردی و اجتماعی خود را ارتقا دهد پس عزت نفس و بدست آوردن آن در جرگه نیازهای اساسی شخص قرار دارد و ریشه بسیاری از مشکلات عاطفی، نداشتن عزت نفس و اعتماد به خود است. در این نوشتار سعی بر این است که عوامل و شاخصه‌های رشد و یا تضعیف عزت نفس از دیدگاه اندیشمندان غربی بررسی شود به هدف اینکه با شناخت عوامل تقویت و رشد عزت نفس، این خصیصه مهم در مخاطبین افزایش یابد و سطح معرفتی و رفتاری پژوهشگر و مخاطبین ارتقاء یابد. روش تحقیق کاربردی و جمع آوری مطالب متنی و کتابخانه‌ای می‌باشد. وجود عزت نفس باعث قوام و تداوم رابطه، ایجاد یک جامعه پر بار و تحقق آرمان‌ها است و از عزت نفس به منبع سرشار انگیزه برای غلبه بر موانع و تردیدها تعبیر میشود. بسیاری از افراد تصور میکنند میزان عزت نفس در آنها ثابت و تغییر ناپذیر است و هیچگاه نمی‌توانند احساس خودکم بینی را در خودشان از بین ببرند درحالی که احساس خودارزشمندی در یک فرد در طول دوران‌های مختلف زندگی می‌تواند به شدت نوسان داشته باشد. هرکس این قدرت را دارد که عزت نفس خویش را به طور چشمگیری تقویت نماید. رمز و راز داشتن عزت نفس بالا این است که هرکس به تمام ابعاد وجودی خویش واقف باشد و تنها به اشتباهات و شکست‌هایش نپردازد. عزت نفس از نگاه اندیشمندان غربی بررسی شد. حاصل کلام اینکه عزت نفس؛ قدرت حاکمیت بر نفس، خود ارزشی و آگاهی فرد در راستای خود تنظیمی است و در زندگی فردی و اجتماعی کاملاً تاثیرگذار است و از کودکی باید در فرد احیاء و تقویت گردد.

کلید واژه‌ها: عزت ، نفس ، اندیشمندان غربی ، عزت نفس

¹ طلبه سطح 2، حوزه علمیه امام حسن مجتبی علیه السلام، mail@chmail.com

مقدمه

عزت نفس از جمله مفاهیمی است که هرچند در دهه‌های اخیر مورد توجه بسیار پژوهشگران قرار گرفته است؛ اما از نظر تاریخی نیز در مباحث فلاسفه تعلیم و تربیت نیز به چشم می‌خورد. به اعتقاد روانشناسان افراد بهنجار خود و زندگی خود را دوست دارند و هرگز کاری نمی‌کنند که مورد بی‌احترامی و نفرت دیگران قرار گیرند یا حب ذات و شخصیت خود را به خطر اندازند، بلکه تمام کوشش آنان بر این استوار است که به جلب محبت و احترام دیگران بپردازند و برای نیل به این منظور پنهان و آشکار حرمت دیگران را رعایت می‌کنند.

عزت نفس یعنی وقتی افراد از ارزش‌ها، توانایی‌ها و دستاوردهای خود آگاه شدند به خود مثبت نگاه می‌کنند. از سوی دیگر اُفت عزت نفس موجب آسیب‌های بسیاری در جامعه می‌شود. امام هادی علیه‌السلام می‌فرمایند: «من هانت علیه نفسه فلا تأمن شره: کسی که در خود احساس ارز شمندی نمی‌کند، از شر او ایمن نباش».

اهمیت و ضرورت بحث در موضوع عزت نفس از همین مطلب مشخص می‌گردد، یعنی فرد با آگاهی از نقش خود، می‌تواند در راستای خودتنظیمی قدم بردارد.

جایگاه و اهمیت عزت‌مندی فرد مؤمن تاحدی است که قرآن کریم به عنوان تنها منبع عاری از خطا می‌فرماید: «و لله العزة و لرسوله و للمؤمنين: عزت اختصاص به خدا و رسول خدا و مؤمنین دارد». علاوه بر این، دین بصورت مکتبی که از مجموعه عقاید، اخلاق و قوانین و مقررات اجرایی تشکیل شده است و هدف آن راهنمایی انسان برای سعادت‌مندی است، تعریف شده است.

از سویی ضرورت ارتقای عزت نفس، به‌خصوص در جوانان از جهات مختلف احساس می‌شود و جامعه‌ای که اعضای آن از عزت نفس بالایی بهره‌مند نباشند، جامعه شکوفایی نخواهد بود و از سوی دیگر قرآن کریم نیز مؤمنان را دارای عزت نفس و قدرت حاکمیت بر نفس می‌داند. از این قدرت حاکمیت بر نفس می‌توان به عنوان آگاهی فرد در راستای خودتنظیمی‌اش تعبیر نمود.

در رابطه با عزت نفس کتب و مقالات متعددی نوشته شده است که در ادامه به برخی از آنان اشاره می‌شود:

1. حسین عبدالله‌زاده درونکلا در کتاب «گل‌واژه‌های زندگی» به عزت نفس و اعتماد به نفس پرداخته است.
2. علی کرمی در کتاب «جلوه‌های عزت و آزادی در نهضت امام حسین علیه‌السلام» به آثار وجود عزت نفس در مؤمنین پرداخته است.
3. سید حمیدرضا علوی در مقاله‌ای با عنوان «بررسی تحلیلی مفهوم عزت نفس در متون دینی» مفهوم عزت نفس را تبیین نموده است.

4. عباس محمدی در مقاله خود با عنوان « مفهوم و ماهیت عزت نفس در قرآن و نهج البلاغه » ماهیت عزت نفس را بیان نموده است.
- تفاوت این پژوهش با سایر تحقیقات این است که در این مقاله نظرات اندیشمندان غربی نیز بیان و بررسی شده که در دو محور اصلی تنظیم شده است:
1. تعریف عزت نفس از دیدگاه روانشناسان،
 2. نظریه روانشناسان غربی در مورد عزت نفس.

گفتار 1: تعریف لغوی و اصطلاحی عزت و عزت نفس

1-1- تعریف لغوی عزت نفس

عزت مصدر ثلاثی مجرد از مادهی (عز-يعز) است¹ که هم به صورت لازم و هم به صورت متعددی در قرآن به کار رفته است.²

واژه‌ی عزت مشتقات فراوانی دارد که معنای همه‌ی مشتقات آن یکسان نیست بلکه برخی در معنای اصلی این لغت به کار رفته و برخی به صورت مجازی و استعاره‌ای استعمال شده است. در مورد معنای اصلی این واژه در کتب لغت آمده است: «واژه‌ی عزت بر شدت و قدرت و آنچه که متضمن معنای غلبه و قهر است دلالت دارد»³ همچنین در جائی دیگر آمده است: «عزت، در اصل، قدرت و شدت و غلبه است»⁴

در فرهنگ لغت وبستر⁵، عزت نفس به معنای ایمان به خود و احترام به خویش تعریف شده است و در زبان فارسی عناوینی مانند عزت نفس، حرمت نفس، احترام به خویش تعریف شده است و یکسانی دارند.

1-2- تعریف اصطلاحی عزت نفس

عزت نفس در اصطلاح به معنای شدت وقوت که همواره با نوعی تفوق وعدم چیرگی بر آن همراه است لذا عزت را به معنای دست-نایافتنی نیز معنا کرده-اند. به طور مثال علامه‌ی طباطبائی در مورد معنای این واژه می نویسد:

«کلمه‌ی عزت به معنای نایابی است، وقتی می گویند فلان چیز «عزیز الوجود» است، معنایش این است که به آسانی نمی توان بدان دست یافت و عزیز قوم به معنای کسی است که شکست دادنش و غلبه کردن بر او آسان نباشد؛ بخلاف سایر افراد قوم که چنین نیستند؛ زیرا عزیز در بین خودش مقامی دارد»⁶

1. ابن منظور، لسان العرب

2. قریشی، قاموس قرآن

3. ابن فارس، معجم مقاییس اللغة

4. ابن منظور، لسان العرب،

5. مریام-وبستر (انگلیسی: Merriam-Webster)

6. موسوی همدانی، ترجمه‌ی المیزان

آیه الله جوادی آملی نیز در این زمینه بیان می-دارند: «عزت، حالت نفوذ ناپذیری است که مانع مغلوب شدن است»^۱

پس با توجه به تعاریف بالا می-توان نتیجه گرفت که «عزت» در اصل به معنای شدت و قهر و غلبه است و لازمه‌ی آن شکست-ناپذیری و عدم چیره شدن در مقابل قوای دیگر است.

3-1- تعریف عزت نفس از دیدگاه روانشناسان غربی

از عزت نفس با توجه به علوم مختلف، تعریف خاصی شده است. از جمله اینکه برخی روانشناسان غربی چنین تعریف کرده‌اند:

عزت نفس؛ یعنی نظر شخص درباره‌ی خود. این نظر از طریق ارزیابی شخص از رفتارها، ظاهر، هوش، موفقیت اجتماعی خود و همچنین از طریق ارزیابی دیگران از آن‌ها رشد می‌کند. عزت نفس نگرش نسبت به خود است.^۲

عقیده‌ی فرد درباره‌ی خوبی یا بدی رفتارها، زشتی یا زیبایی قیافه، کمی یا زیادی هوش، موفقیت‌ها یا شکست‌های اجتماعی، با عقیده‌ی که دیگران در این باره بیان می‌کنند، کنش متقابل پیدا کرده و عزت نفس ما را تشکیل می‌دهند.^۳

عزت نفس ارزیابی خود در پرتو عقاید دیگران است و براساس فرآیندهای عاطفی (خصوصاً احساس‌های منفی و مثبت درباره‌ی خود) بنا شده است.^۴

بعضی عزت نفس را به عنوان یک امر لازم هیجانی، مؤلفه‌ای که برای بقاء روانی ضروری است، توصیف کرده‌اند.^۵ آنان اظهار می‌دارند که بدون مقداری از ارزش خود و به دنبال آن بسیاری از نیازهای اساسی که برآورده نمی‌شوند، زندگی ممکن است، بسیار دردناک باشد. قدرت تصمیم‌گیری و ابتکار، نوآوری و خلاقیت، سلامت فکر و بهداشت روان رابطه مستقیمی با میزان و چگونگی عزت نفس و احساس خودارزشمندی فرد دارد.^۶

1. جوادی آملی، توحید در قرآن،

2 روزنبرگ، مقیاس عزت نفس روزنبرگ (ترجمه حمزه گنجی)

3 شاهنده، ارزیابی شخصیت

4 براون، روانشناسی رشد

5 مک گی، سرمایه روانشناختی

6 صاحب‌الزمانی، بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس و قاطعیت دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه

بنابراین، هرگاه فرد متوجه عمل خیر شود و به آن عمل کند، احساس غرور، رضایتمندی و لذت معنوی به او دست می دهد و چنانچه به سوی بدی گراید و به آن عمل کند احساس حقارت و خفت به او دست داده و خود را مستوجب ملامت و سرزنش می نماید.

فروید همچنین اعتقاد داشت که ارضاء یا محرومیت بیش از حد در هر یک از مراحل رشد روانی جنسی و یا به عبارت دیگر تثبیت در هر یک از این مراحل در عزت نفس فرد تاثیر دارد. مثلاً محرومیت بیش از حد در مرحله دهانی رشد روانی- جنسی سبب می شود که فرد در آینده عزت نفس پائینی داشته باشد. چنین فردی به دیگران وابسته بوده و به توانایی خود اطمینان ندارد.

از طرف دیگر در مرحله دهانی بیش از حد باعث ایجاد عزت نفس کاذب و غیر واقعی در این افراد می شود؛ چنین افرادی دچار عقده خودبزرگ بینی می باشند، یعنی یک نظر عالی نسبت به خود داشته و خود را بیش از حد بزرگ جلوه می دهند.^۱

مرحله دهانی: نخستین مرحله رشد روانی- جنسی که از تولد تا دوسالگی را دربرمیگیرد. مرحله دهانی است. در طول این دوره دهان منبع اصلی لذت کودک است. این لذت ناشی از مکیدن، گازگرفتن و بلعیدن همراه با احساس لبها، دهان و گونه هاست. برای کودک که در این مرحله وابستگی کامل به مادر دارد نخستین هدف غریزه جنسی است. به عبارت دیگر کودک به شیوه ای بسیار ابتدایی عشق ورزیدن به مادر خود را فرا میگیرد و چگونگی پاسخ مادر به درخواست های کودک (خواست های نهاد) ماهیت دنیای کودک را رقم میزند. از طریق کیفیت ارتباط بین کودک و مادر است که کودک یاد میگیرد که دنیا را خوب یا بد، ارضا کننده یا ناکام کننده و ایمن یا خطرناک ادراک کند. مرحله دهانی به هنگام شیرگرفتن پایان میپذیرد و اگر تثبیتی روی داده باشد مقداری از انرژی روانی در این مرحله باقی میماند. این تثبیت میتواند به دو صورت منفعل دهانی و پرخاشگر دهانی در رفتار فرد ظاهر گردد.^۲

^۱ علیرضا نوربخش، روانشناسی سلامت

^۲ بهروز اخوان، روانشناسی رشد

نتیجه گیری

با توجه به آراء اندیشمندان غربی نتایج ذیل درمورد تعریف عزت نفس به دست می آید :

- بنابر تعابیر و تعاریف متعددی که از عزت نفس به عمل آمد می توان یک عامل مشترک را درمیان همه آن ها پیدا کرد و آن جنبه ارزشی عزت نفس است که به ارزیابی هایی که شخص درباره خصوصیات خود دارد، مبتنی است.
- دارا بودن عزت نفس سالم نیاز اساسی انسان است و چیزی است که ما پیوسته برای رسیدن به آن تلاش می کنیم. با این حال، بعضی از مردم هرگز به خود انگاره ای که بتوانند با آن احساس راحتی کنند، نمی رسند و در سراسر زندگی شان، بر اثر شک هایی که نسبت به خود دارند، دستخوش ناراحتی و عذاب می شوند.
- بنابراین میتوان دریافت که به طور کلی، شخصی که عزت نفس بالا دارد خود را به طور مثبت ارزشیابی می کند و احساس خوبی از نقاط قوت خود دارد. بالعکس، شخصی که اعتماد به نفس دارد اغلب روی شخصیت خود کار می کند تا نقاط ضعف خود را بهبود بخشد.

چهار عامل مهم را برای رشد عزت نفس باید مورد توجه قرار گرفته و تقویت شود:

اولین عامل، میزان احترام، پذیرش و علاقه مندی به خود است که فرد دریافت می کند.

دومین عامل ، موفقیت و مقامی را که فرد در محیط دارد ، شامل می شود.

سومین عامل ، انتظاراتی است که براین مبنا تجارب خود را مورد تفسیر قرار می دهد.

چهارمین عامل، روش پاسخ دهی فرد نسبت به تنزل شخصیت است.

منظور این است که واقعیت ها به منزله ی مواد خامی هستند و آنچه تعیین کننده است، نگرش فرد نسبت به آن واقعیت ها می باشد.

در واقع از این عوامل چهارگانه میتوان با عنوان موقعیت ها، حمایت ها، ارزش ها و انتظارات نیز بکار برد.

در ضمن سلسله مراتب طبقه بندی نیازهای انسان که به دودسته:

الف) نیازهای کمبود یا کاستی

ب) نیازهای رشد یا بالندگی

تقسیم شده و در نهایت و با توجه به این تقسیم بندی باید گفت: در سلسله مراتب نیازها پس از نیازهای مادی و انسانی و همچنین نیاز به امنیت نیاز به عشق یا تعلق (نیازهای اجتماعی) قرار دارد که شامل پذیرش یک نقش معنادار در بین افراد دیگر می شود.

در نتیجه نیاز نهایی هر فردی عزت نفس است که به صورت نتیجه ی به کار گیری نقش مهم و معنا دار در ارتباط با دیگران در نظر گرفته می شود و در نهایت باعث تلاش برای رسیدن به کمال می گردد شخصی که عزت نفس پایین دارد، از این که صاحب قدرت و عزت شود مأیوس بوده و حتی این امید را ندارد که بتواند روی پای خود بایستد، که جداً باید از این حالت اجتناب کرد.

منابع

- قرآن کریم.
- ابن منظور، لسان العرب، بیروت: دارالأحیاء التراث العربی، 1408ق
- ابن فارس، معجم مقاییس اللغة، مکتب الأعلام الأسلامی، 1404ق
- اتکینسون، آر و همکاران. (1391). زمینه‌ی روانشناسی (ترجمه ح. رفیعی و م. ارجمند). تهران: ارجمند.
- اخوان. ب (1392). روانشناسی رشد، تهران: رشد
- استوارت. (1385). روانشناسی اجتماعی کاربردی. (ترجمه: ف. ماهر). مشهد: آستان قدس رضوی
- اسلامی نسب، ع. (1373). روانشناسی اعتماد به نفس. تهران: رشد.
- براون، کارول (1396)، روانشناسی رشد، (ترجمه م. علی اکبری).
- برنز (1389)، روانشناسی افسردگی، (ترجمه: م. قراچه داغی)، تهران: دایره
- پوپ، آ؛ مک هیل، اس و کریهید، ا. (1385). افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان. (ترجمه پ. تجلی). تهران: رشد.
- جانسون، ا. (1384). یک دقیقه برای خودم. (ترجمه ک. پروانه). تهران: اردیبهشت.
- جوادی آملی، ع. (1385). توحید در قرآن. قم: اسراء.
- صاحب الزمانی، م؛ نوروزی نیا، ر؛ آلیلو، ل و رشیدی، ع. (1389). بررسی تاثیر آموزش ابراز وجود بر عزت نفس و قاطعیت دانش آموزان دختر مقطع متوسطه، بهار. مجله پزشکی ارومیه. دوره 21. 53-58.
- رابسون (1394)، پرسشنامه عزت نفس، (ترجمه: ع. رحیمی)
- رادیار، ح. (1388). مقایسه راهکارهای حفظ عزت نفس با عزت نفس بالا و پایین در معلمان منطقه 14. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی.
- روزنبرگ. (1365). مقیاس عزت نفس روزنبرگ. (ترجمه ح. گنجی). تهران: روانسنجی بیتا.
- سیاسی، ع. (۱۳۷۴). نظریه های شخصیت یا مکاتب روانشناسی. تهران: دانشگاه تهران.
- سید علی اکبر قریشی، قاموس قرآن، تهران: دارالکتب الاسلامیه، 1378ش
- سیف، ع. (1390). روانشناسی پرورشی نوین. تهران: دوران.
- شاهنده، م (1389)، ارزیابی شخصیت، تهران: رسش
- شاملو، س. (1368). آسیب شناسی روانی. تهران: رشد.
- شفیع آبادی، ع. (1391). مبانی روانشناسی رشد. تهران: چهر.
- شولتز، دی و آلن، اس. (1377). عزت نفس. (ترجمه ع. سید محمدی). تهران: هما.

- طباطبایی، س. م. (1363). المیزان فی تفسیر القرآن (ترجمه م. مو سوی). قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
- کلمز، اچ. (1375). روش های تقویت عزت نفس در نوجوانان (ترجمه پ. علیپور). مشهد: آستان قدس رضوی.
- گنجی، ح. (۱۳۸۰). ارزشیابی شخصیت (پرسشنامه‌ها). تهران: ساوالان.
- مریام-وبستر - دانشنامه انگلیسی - Merriam-Webster
- مشکى، م؛ غفرانى پور، ف؛ آزاد، فلاح، پ و حاجى زاده، ا. (1387). بررسى تاثير برنامه آموزشى با بكارگيرى عزت نفس و باورهاي كنترل سلامت بر ارتقاى سلامت روان دانشجويان. فصلنامه علمى- پژوهشى فيض. دوره 12. شماره 4. 38-45.
- مك گى ، (1390) پرسشنامه سرمايه رانشناسى ، (ترجمه گل پرور).
- نوربخش.ع (1394).دانشنامه روانشناسى مردم