

نقش خود ارزشمندی در اعتماد بنفس جوانان از نگاه امام علی علیه السلام

نویسنده: صدیقه اخلاقی^۱

چکیده

بحث ارزش و ارزش شناسی یکی از مباحث چالش برانگیز است، زیرا این مسئله بستگی به نگرش فکری انسان ها در قبول یا رد ارزش ها دارد. احساس ارزشمندی، به معنای میزان ارزش و اعتباری است که فرد برای خود قائل است. حضرت علی (ع) ارزش هر انسان را در حکمت 81 نهج البلاغه با عبارتی حکیمانه و کوتاه به روشنی بیان کرده است. در حقیقت، از نظر امام علی (ع) ملاک و معیار ارزشمندی انسان در گرو علم و عمل او است و انسانی می تواند به نهایت کمال برسد که همواره و پیوسته برمدار علم و عمل شایسته و نیک گام بردارد. اعتماد به نفس مانند سایر کمالات اخلاقی، اکتسابی است؛ یعنی از طریق تمرین و ریاضت باید آن را تحصیل کرد. بر این اساس، عواملی در ایجاد و تقویت احساس اعتماد به نفس و کاهش آن موثر است. استاد مطهری رحمت الله می گوید: یکی از قدیم ترین دستورهای حکیمانه جهان که هم به وسیله انبیا عظام به بشر ابلاغ شده است و هم حکیمان بزرگ جهان آن را به زبان آورده اند و اعتبار خودش را همیشه حفظ کرده و بلکه تدریجاً ارزش آن بیشتر کشف شده است، این جمله معروف است که: ای انسان خودت را بشناس.

واژگان کلیدی: اعتماد به نفس، امام علی (ع)، جوانان، خودارزشمندی

^۱ ۱. طلبه سطح ۲ حوزه علمیه عالی حضرت آینه س

Akhlaghi3011@gmail.com

مقدمه

نوجوان و جوانان گل های جامعه هستند. اگر باغبان خوبی بالای سرشان باشد و آنان را درست تربیت بکند، بهترین میوه را تحویل باغبان خواهد داد.

تاثیرپذیری جوان و نوجوان و تربیت پذیریشان بسیار سریعتر از بزرگترها هست.

از این رو در روایات اسلامی، به جوان ارزش فراوان داده شده است.

در نهج البلاغه، نامه ۳۱ امیرالمومنین علی (ع) به ارزش این موضوع افزودند:

نفس خویش را از هر پستی دور نگه دار، هرچند آن پستی تو را به خواهش هایت برساند؛ زیرا آنچه از کرامت خود از دست میدهی قابل معاوضه با هیچ چیز نخواهد بود و هرگز برده کس مباش زیرا خدا تو را آزاد آفریده

عمر آدمی یکی از نعمت های بزرگ خداوند است که می توان از هر لحظه آن بیشترین بهره را برد و از میان آن جوانی که بهار عمر محسوب میشود ارزش ویژه ای دارد. در نهج البلاغه، امام علی (ع) همواره به لزوم عزت نفس، استقامت اشاره کرده اند.

به نظر می رسد که ایشان باتاکید بر خودشناسی و ارزش قائل شدن که یکی از معیارهای مهم و کلیدی در زندگی عصر حاضر است که امروزه باتوجه به مدرنیته شدن زندگی ها و افکار جوانان بپردازیم. و در حکمتی بیان شده است :

هرکس خود را نشناسد هیچ چیز را درک نکرده است و ما این را متوجه می شویم باید به شناخت دقیق از خود و توانایی هایمان برسیم.

در رابطه با عنوان خودارزشمندی در عزت نفس جوانان از نگاه امام علی علیه السلام پژوهش های فراوانی انجام شده است که از جمله

در سال ۱۴۰۲ مقاله ای وجود دارد از آسیه قالیباف دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور نطنز خودارزش بخشی در نهج البلاغه محل انتشار: نهمین همایش علمی پژوهشی توسعه و ترویج علوم تربیتی و روانشناسی ایران کد col

اختصاصی EpcnFO9_572

نقطه مشترک که از منظر امام علی (ع) و عزت نفس مورد بررسی قرار گرفته بحث ارزش و ارزش شناسی یکی از مباحث چالش برانگیز است از دیدگاه اسلام انسان بودن انسان به خودی خود برای او ارزشمندی ذاتی به دنبال دارد.

نقش خودارزشمندی در عزت نفس جوانان از آن جهت که علاوه بر اینکه سبب عزت نفس میشود بلکه با توجه به عصر کنونی که امید به زندگی کاهش یافته است و جوانان از آن فاصله گرفته برای خود چندان ارزش قائل نمی شوند با بررسی در کتب اسلامی مخصوصا کلام امیرالمومنین علی (ع) و نهج البلاغه در صدد دست یابی به آن هستیم.

در نتیجه زندگی فردی یک فرد یک دنیا و محدوده کوچک است اما با بررسی آن در اجتماع و گسترش دایره آن این موضوع اهمیت و ضرورت بیشتری می یابد.

هدف از تحقیق و جست و جو در نهج البلاغه که گلشنی از کلمات امام علی (ع) است. درحقیقت در نظر امام علی (ع) ملاک و معیار ارزشمندی انسان در گرو علم و عمل او است. از آثار خودارزشمندی میتوان به خودباوری و ترک ابراز نیاز به دیگران و... دست یافت.

چگونه میتوان به نقش خودارزشمندی در عزت نفس جوانان از نگاه امام علی علیه السلام دست یافت؟

خودارزشمندی: معنی لغوی "خودارزشمندی": در لغتنامه دهخدا، واژه "خود" به معنای "نفس"، ذات، شخص" آمده است، و واژه "ارزش" به معنای "قیمت، بها، اعتبار و شرافت" است. بنابراین، "خودارزشمندی" به معنای "داشتن قیمت و ارزش برای خود" است.

معنی اصطلاحی: در اصطلاح، خودارزشمندی به معنای اعتقاد به اهمیت و ارزش شخصی خود و احساس احترام به نفس است. این مفهوم اشاره به درک و پذیرش خود به عنوان فردی با ویژگی‌ها و قابلیت‌های خاص دارد. در روان‌شناسی، خودارزشمندی به این معناست که فرد قادر است به توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت خود پی ببرد و برای آن‌ها احترام قائل شود.

اعتماد به نفس: معنی لغوی "اعتماد به نفس":

"اعتماد" در لغتنامه دهخدا به معنای "اطمینان، دلگرمی، اعتماد کردن، توکل کردن و اطمینان داشتن" آمده است.

"نفس" به معنای "روح، جان، خود انسان" ذکر شده است.

بنابراین، "اعتماد به نفس" به معنای "اطمینان و دلگرمی به خود و توانایی‌های فرد" است. به عبارت دیگر، وقتی فرد به خود و توانایی‌هایش اعتماد داشته باشد و از قدرت درونی خود آگاه باشد، این اعتماد به نفس شکل می‌گیرد.

معنی اصطلاحی: در اصطلاح روان‌شناسی و تربیتی، اعتماد به نفس به معنای اطمینان و باور به توانایی‌ها و قابلیت‌های فردی است که موجب می‌شود فرد به طور مثبت با چالش‌ها روبرو شود و در تصمیم‌گیری‌ها و اقدامات خود احساس قدرت کند.

جایگاه انسان در نهج البلاغه

نهج البلاغه، گنجینه ای آموزنده از کلام امیرالمؤمنین (ع) و دربردارنده ویژگی‌های لفظی و معنوی زیبایی است که نظر بسیاری

از پژوهشگران را به خود جلب نموده است تا به کاوش در معانی، مفاهیم و الفاظ آن بپردازد. تردیدی نیست که کلام امام علی (ع)

از نهج البلاغه، همانند دیگر 19 سرشار از معانی ژرف و بلند و چراغ هدایت هر حقیقت جویی است؛ حکمت (قِيمَةُ كُلِّ امْرِئٍ مَا يُحْسِنُهُ)

سخنان امام علی (ع)، دربردارنده ویژگی‌های معنوی و لفظی زیبایی است که همواره موجب شگفتی و تأمل اندیشمندان گردیده است.

امام علی (ع) ارزش هر انسانی را در این عبارت حکیمانه کوتاه به روشنی بیان کرده است.

سید رضی نیز در اهمیت و تفسیر این حکمت می‌گوید: وَ هَذِهِ هِيَ الْكَلِمَةُ الَّتِي لَا تُصَابُ لَهَا قِيَمَةٌ وَلَا

تُوزَنُ بِهَا حِكْمَةٌ وَلَا تُقَرَّنُ إِلَيْهَا كَلِمَةٌ» مقصود از سخن سید رضی درباره ارزش و اهمیت این حکمت این است که این کلام امام علی

(ع)، آنقدر نافذ و اثرگذار است که نمی توان ارزش و بهایی برای آن تعیین کرد، اگرچه آن بها هنگفت باشد و حکمتی همسنگ آن

نیست، اگرچه آن حکمت ارزشمند باشد و هیچ کلامی با آن برابری نمی کند، هرچند آن کلام بزرگ باشد. (شریف رضی 1414)،

روایات مشابه دیگری از ایشان نیز هست که معیار ارزش انسان را اخلاص و علم معرفی می کند. ایشان می فرمایند: «أَلَا لَا يَسْتَحْيِينَ

مَنْ لَا يَعْلَمُ أَنْ يَتَعَلَّمَ فَإِنَّ قِيَمَةَ كُلِّ امْرِءٍ مَا يَعْلَمُ؛ کسی که نمی داند نباید از آموختن خجالت بکشد چرا که قیمت و ارزش هر

کس به اندازه دانسته هایش است. (لثیثی واسطی 1376،) و باز فرموده اند: «النَّاسُ أَبْنَاءُ مَا يُحْسِنُونَ وَ قَدَرُ كُلِّ امْرِئٍ مَا يُحْسِنُ

فَتَكَلَّمُوا فِي الْعِلْمِ تَبَيَّنَ أَقْدَارُكُمْ؛ مردم، فرزندان آن چیزی هستند که می دانند، پس سخن بگویید تا قدر و ارزش شما معلوم

گردد. (مجلسی 1403،) همه این روایات به یک معنا اشاره دارند و آن این است که میزان ارزش انسان، دانسته های اوست.

برای این حدیث شریف، ترجمه و شرح های دیگری نیز آمده است و آنچه موجب تفاوت در دیدگاه آنها شده است، ترکیب (مَا يُحْسِنُهُ)

می باشد؛ به این صورت که برخی، این عبارت را به مفهوم علم و دانایی و برخی دیگر، نیز آن را به مفهوم کردار و عمل ترجمه و شرح نموده اند

که با قرینه ضمیر متصل در (يُحْسِنُهُ) می توان چنین توضیح داد: هر چیزی که انسان، آن را نیکو می داند و موجب زیبایی او می شود، ارزش

و معیار انسان به شمار می آید و این علم است که موجب نیکویی و ارزشمندی معنوی انسان را فراهم می آورد و می تواند او را در راستای عملی

که منجر به نیکی رساندن به خود و دیگری شود، رهنمون گردد. در حقیقت، از نظر امام (ع)، مالک و معیار ارزش انسان در گرو علم و

عمل اوست و انسانی می تواند به نهایت کمال برسد که همواره و پیوسته بر مدار علم و عمل شایسته و نیک قدم بردارد. (زینی وند و

همکاران 1398)،

1. آثار عزتمندی و خود ارزشمندی

عزتمندی و خودارزشمندی از مهم ترین عوامل رشد فردی و اجتماعی انسان ها هستند. وقتی فردی به توانایی هایش ایمان داشته باشد و خود را ارزشمند بداند، این باور به صورت مستقیم بر رفتار، تصمیم گیری و رفتار او تاثیر می گذارد.

از جمله آثار فردی خود ارزشمندی و بالا بودن عزت نفس می توان به موارد زیر اشاره کرد:

1.1 ترک ابراز نیاز به دیگران

طبق آیات قرآن کریم، کسی که عزت نفس دارد، هم از لحاظ معنوی و هم از لحاظ مادی به واسطه اتصال به عزت نهایی، دچار اضطراب

مردم افتاده است و در محیط خانواده و اجتماع قدر و منزلتی ندارد، چرا خود را از قید و بندهای اجتماعی و محدودیت‌های قانونی و اخلاقی آزاد نکند این طرز تفکر، او را به اعمال انحرافی و می‌دارد و به راه شر و گناه سوق می‌دهد.

ناپلئون ابتدا از وضعیت ظاهری و کوتاهی قدش رنج می‌برد، اما وقتی به قدرت رسید تمام اروپا را به خاک و خون کشید. (محمدعلی امیری، آموزش و پرورش علمی، ص ۱۱۹) _ (همان/ص ۱۲۲)

5.4 تکبر و فخر فروشی

از آنجا که انسان طبعاً خواهان کمال و ترقی و رسیدن به مقصدهای عالی است، وقتی چنین توانایی را در خود نبیند با خودنمایی و نخوت، عیب و نقص خود را می‌پوشاند و با اظهار بزرگی، حقارت درونی خویش را جبران می‌سازد. (همان/ص ۱۲۳)

5.5 انتقام جویی

یکی از آثار مخرب خود کم بینی، انتقام جویی است به صورت‌های مختلف ظاهر می‌گردد. یکی از راه‌های انتقام جویی، انتقاد بی جا است. (همان/ص ۱۲۴)

5.6 انزوا و گوشه گیری

یکی از آثار مخرب عقده حقارت، کنارگیری از مردم است. (همان/ص ۱۲۶)

5.7 اعتیاد به مواد مخدر

کسانی که از درمان عقده روان خود عاجز می‌شوند، چه بسا به مواد مخدر پناه ببرند، تا از این طریق لحظه‌هایی، احساس حقارت خود را فراموش کرده و از نگرانی‌های یابند. (همان/ص ۱۲۷)

5.8 دورویی و نفاق

یکی از عوارض ضعف و حقارت نفس دورویی در روابط اجتماعی است کسی که خود را در حد مطلوب نمی‌بیند و از این جهت احساس حقارت دارد، غریزه حب ذات، او را وادار می‌کند، تا خود را غیر از آن چه هست نشان دهد و این، نفاق دورویی است. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

نفاق المرء من ذلّ یجده فی نفسه دورویی ناشی از حقارت و ذلتی است که منافق آن را در خود احساس می‌کند (غرر الحکم، ج ۶، ص ۱۸۱)

افرادی که اسیر حقارت و زبونی اند، به خود اعتماد و اطمینان ندارند و تا پایان عمر مانند کودکان ناتوان همواره چشم امید به حمایت دیگران دوخته‌اند، در کشاکش زندگی قدرت مقاومت ندارند، خیلی زود شکست می‌خورند، از قبول مسئولیت شانه خالی کرده حتی کارهای شخصی خود را به دیگران واگذار می‌کنند.

6. درمان خود کم بینی

6.1_ تقویت روح ایمانی

از آنجا که سرچشمه بسیاری از مفاسد و ناراحتی‌های روانی ضعف ایمان به شمار می‌آید، ذکر خدا و ارتباط با او می‌تواند نیرومندترین عامل در برابر مشکلات و حوادث مطرح شود. قرآن کریم با قاطعیت تمام می‌فرماید: علاوه به ذکر

الا بذكر الله تطمئن القلوب

آگاه باشید که دل‌ها با یاد خدا آرام می‌گردد. (رعد، آیه ۲۸)

کسی که همیشه از یک قدرت بی‌پایان غیبی کمک می‌گیرد و خود را وابسته به خداوند قادر و مهربان دانسته، او را یاور پناهگاه خویش می‌پندارد و در انتظار پاداش و عصر دنیوی و اخروی پروردگار است، هرگز خود را تنها و بی‌ریشه نمی‌بیند.

عموم دانشمندان و روانشناسان معترف‌اند که ایمان نقش مهمی در علاج بیماری‌های روحی دارد و در کتاب‌های خود به این مطلب تصریح کرده‌اند. یکی از محققان می‌گوید:

امروز جدیدترین علم، یعنی روانپزشکی همان چیزهایی را تعلیم می‌دهد که پیامبران تعلیم می‌دادند چرا؟ به علت اینکه پزشکان روحی دریافته‌اند که دعا و نماز و داشتن یک ایمان محکم به دین، نگران، تشویش، هیجان و ترس را که موجب نیم‌بیشتری از ناخوشی‌ها است، برطرف می‌سازد. یکی از پیشوایان علم مزبور می‌گوید: کسی که حقیقتاً معتقد به مذهب است، هرگز گرفتار امراض عصبی نخواهد شد. (محمد تقی فلسفی، کودک، ج ۲، ص ۵۰۸) _ (سبحانی نیا/محمد/1387/ص150)

6.2_ دعا درمانی

بسیاری از بیماری‌ها با دعا قابل درمان است و دانشمندان و متفکران علوم جدید و روانشناسان معترف‌اند که باید دعا درمانی را جدی گرفت؛ به طوری که «آلکسیس کارل» در مقاله می‌نویسد: قوی‌ترین قدرتی که ممکن است انسان تولید کند، همان دعا و عبادت است؛ قدرتی که مانند نیروی جاذبه زمین وجود حقیقی و خارجی دارد. من در زندگی پزشکی خود به کسانی برخورد کردم که هیچ کدام از وسایل مداوا برایشان موثر نبوده است؛ ولی به مدد عبادت و دعا نجات یافته‌اند. فایده دعا این است که بشر می‌کوشد نیروی محدود خود را با توسل به نیروی نامحدود دیگری توسعه و افزایش دهد. همو در جای دیگری می‌گوید: دعا قوی‌ترین نیرویی است که بشر می‌تواند به وجود آورد. (جعفر امامی، بهترین راه غلبه بر نگرانی‌ها، ص ۲۱۷) _ (سبحانی نیا/محمد/1387/ص150)

6.3_ خود باوری

اشخاصی که از نقص بدنی رنج می‌برند، باید کاستی‌های خود را به عنوان یک واقعیت بپذیرند و از آن فرار نکنند. هیچ انسانی را نمی‌یابیم که از هر جهت مانند دیگری باشد و همانگونه که کمال نسبی است، ضعف نیز نسبی است. نقص با عیب تفاوت دارد. خیلی از افراد ناقص کارهایشان را بدون عیب انجام می‌دهند و خیلی از افراد سالم سراپا عیب‌اند.

«بتهون» موسیقی دان معروف آلمانی، در جوانی به عارضه ناشنوایی مبتلا شد، اما انگیزه پیکار و تلاش قدرتی شگرف بخشید. (عقده حقارت، ص ۷۲) _ (سبحانی نیا/محمد/1387/ص155)

6.4_ تربیت صحیح والدین

بعضی خود کم بینی‌ها ناشی از برخورد نامناسب والدین درباره فرزندان است که می‌توان به سخت‌گیری، بی‌اعتنایی و محبت زیاد اشاره کرد. بر این اساس والدین درمان خود کم بینی فرزندان نقش موثری دارند.

(سبحانی نیا/محمد/1387/ص161)

نتیجه

باتوجه به پژوهش انجام شده می توان گفت: اعتماد به نفس از مهم ترین شرایط جهت رشد شخصیتی یک فرد به خصوص جوانان است؛ یکی از سنگرهای دشمن برای تسلط بر کشور ما، عبارت بود از تزریق بی اعتقادی به خود، بی اعتمادی به خود، نداشتن اعتماد به نفس ملی و جوانان نباید در کسب علم و در صورت کمبود اعتماد به نفس از پیشرفت علمی و عملی خود بکاهند و جوانان باید در صدد فراگیری علم مفید باشند و غرور در این زمینه نداشته باشند با توجه به حفظ ارزش انسانی، طبق فرموده امام علی (ع): **الْأَعْجَابُ يَمْنَعُ الْإِزْدِيَادَ**: خودپسندی مانع رشد و افزایش است، یعنی کسی که خودبین و خودپسند است در خود نقصی نمی بیند تا آن را برطرف کند و خود را فاقد کمالی نمی داند تا برای کسب آن تلاش کند.

احساس ارزشمندی و عزت نفس بالا در حوزه اجتماعی نیز فواید قابل توجهی دارد. جامعه ای که افراد آن از احساس ارزشمندی و عزت نفس بالا برخوردار باشند، در مقابل انواع مشکلات و مسائل زندگی، تهدیدها و حوادث ناگوار طبیعی، فشارهای روانی و انواع بیماری های روانی نظیر اضطراب، افسردگی و غیره مقاوم و پایدار خواهد بود که این امر، شکوفایی استعدادهای نهفته، خلاقیت و پیشرفت های فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و... را به دنبال خواهد داشت.

از آنجا که سرچشمه بسیاری از مفاسد و ناراحتی های روانی ضعف ایمان به شمار می آید، ذکر خدا و ارتباط با او می تواند نیرومندترین عامل در برابر مشکلات و حوادث مطرح شود.

منابع

- . قرآن کریم
- . نهج البلاغه
- . أبراهام، مزلو، روانشناس شخصیت سالم، ترجمه شیوا رویگردان، بی جا.
- . آدلر، آلفرد، شناخت طبیعت انسان از دیدگاه روانشناسی، ترجمه: طاهره جواهرساز، چاپ اول، تهران: رشد، 1379.
- . ابن شعبه حرّانی، حسن، تحف العقول، مصحح: علی اکبر غفاری، چاپ دوم، قم: جامعه مدرّسین، 1404.
- . ایدنر ابرت آنتونی، رموز اعتقاد و اتکا به نفس، ترجمه اسماعیل کیوانی، گلریز، 1388.
- . بیابانگرد، اسماعیل، روش های افزایش عزّت نفس در کودکان و نوجوانان، چاپ دهم، تهران: انجمن اولیاء و مربّیان، 1390.
- . زینی وند، تورج؛ خسروی، ثریا؛ پیره، شمسی، درآمدی بر زیبایی شناسی حکمت «قیمة کل امرئ ما یحسنه» (نهج البلاغه، حکمت 81) فصلنامه مطالعات ادبی متون اسلامی، سال چهارم، 1398.
- . سبجانی نیا محمد، جوان و اعتماد به نفس، موسسه بوستان کتاب (مرکز نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم)، سال 1387.
- . شریف رضی، محمد، نهج البلاغه، ترجمه: صالح صبحی، چاپ اول، قم؛ هجرت (۱۴۱۴).
- . خمینی، روح الله، صحیفه نور، سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی (طبع و نشر)، 1379.
- . علینژاد عمران، روح الله؛ کمالوند، پیمانر، مفهوم شناسی تطبیقی عزّت نفس در قرآن و روانشناسی انسانگرا، فصلنامه 1395.
- . دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، موسسه چاپ و انتشارات دانشگاه تهران، روزنه، 1377.
- . تمیمی آمدی، عبدالواحد محمد، غرر الحکم و درر الکلم، دار الکتب الاسلامی، قم، 1410 ق یا 1990 م.
- . کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، مترجم: حسین استادولی، دار الکتب الاسلامیه، تهران_ایران، 1407 ق.
- . لئی و اسطی، علی، عیون الحکم و المواعظ، مصحح: حسین حسینی بیرجندی، چاپ اول، قم: دار الحدیث، 1376 ش.
- . مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار الجامعه لدرر اخبار الائمه اطهار، دار الکتب الاسلامیه، مصحح: جمعی از نویسندگان، چاپ دوم، بیروت: دار احیاء التراث العربی، 1315 ق.
- . مطهری، مرتضی، فلسفه اخلاق، انتشارات صدرا، قم، چهل و پنج، 1398.

. مطهری، مرتضی، انسان کامل، مجموعه آثار، انتشارات صدرا، قم، 1393.

. مطهری، مرتضی، نهضت‌های اسلامی در ۱۰۰ ساله اخیر، صدرا، (1358-1298).

Khamenei.ir

. Maslow.A.H Self actualization and Beyond in G. F. T. challenges of Humanistic
. (2000).Psychology. New York. Mc Graw Press