

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

کارکردهای تربیتی عزت نفس و نقش آن در سلامت روان

از دیدگاه اسلام

مریم خشنودنیا^۱

^۱ طلبه سطح دو (کارشناسی) حوزه علمیه زینبیه خواهران رشت

چکیده

عزت نفس از جمله موضوعاتی است که در زندگی هر انسان نقش اساسی ایفا می‌کند که در موفقیت‌ها و شکست‌ها تأثیر مستقیم دارد. در نظام تربیتی اسلام عزت نفس به عنوان یک هدف مطرح شده تا انسان‌ها را به سوی تربیت صحیح و سلامت سوق دهد. عزت هدیه الهی است. همان‌طور که در آیات قرآن به این موضوع اشاره می‌شود که عزت نزد خداست، انسان با عبودیت و بندگی خدا به آن دست پیدا می‌کند. فرد در زندگی فردی و اجتماعی خود با رعایت برخی از ارزش‌ها و شئون دینی و رفتاری می‌تواند به عزت نفس برسد. کمال و سعادت دنیوی و اخروی را با آن به دست آورد. براساس منابع اسلامی عزت نفس یکی از مؤلفه‌های رسیدن به آرامش است. شخص با عزت نفسی که دارد با توجه به توانایی‌هایی که در خود می‌بیند قادر است در جهت تحولات مثبت فردی و اجتماعی خویش قدم بردارد. در روانشناسی، عزت نفس عبارت است از احساس ارزشمند بودن. این حس از مجموع افکار، احساسات و عواطف و تجربه‌ها در طول زندگی ناشی می‌شود و بر همه سطوح زندگی اثر می‌گذارد و فرد به خوبی می‌تواند از عهده مشکلات و مسئولیت‌های زندگی برآید.

کلیدواژه‌ها

تربیت، سلامت روان، عزت، عزت نفس

مقدمه

عزت نفس یکی از فضائل اخلاقی به شمار می‌رود که خداوند جوهره‌ی آن را در سرشت آدمی به ودیعه گذاشته است. هر شخص در زندگی خود به‌طور فطری در برابر تحقیر، اهانت و نابرابری‌ها واکنش مناسب با رفتار خود بروز می‌دهد. شخصیت هر کس نزد عزت نفس او قرار دارد. انسان بیشتر از هرچیز دیگری به عزت نفس و تکریم نیازمند است، چرا که تحقیر شخصیت و آزدگی روح و روان به سادگی رفع نمی‌شود و چه بسا که تا آخر عمر باعث آزار انسان شود. خداوند انسان را عزیز آفریده و هیچ‌گاه به او اجازه تحقیر دیگران و یا شخصیت خود را نداده است.^۱ انسان برای دستیابی به زندگی همراه با عزت، در مرحله اول باید به بینش و بُعد انسانی خود که در آفرینش با عزت آفریده شده دست یابد و این بینش نیازمند عوامل فردی مانند اطاعت بی‌قید و شرط از خداوند و داشتن ایمان قلبی به اوست. در جامعه نیز عواملی مانند انصاف داشتن و جهاد کردن می‌تواند برای رسیدن به زندگی عزتمندانه کمک کند. مؤلفه‌هایی مانند خودباوری و خودارزشمندی که باعث سلامت روان فرد است از جمله این عوامل هستند. بر اساس آموزه‌های دین، عزت متعلق به خداوند متعال است و فقط خداوند می‌تواند آن را تأمین کند و به هر کسی که بخواهد بدهد. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ» و حال آنکه عزت مخصوص خدا و رسول و اهل ایمان است.^۲ به بیان آیات قرآن عزت را نباید از عوامل مادی طلب کرد؛ بلکه باید آن را از خدا درخواست نمود. آموزه‌های مکتب اسلامی هم از فخر و عزت برخوردار هستند. اسلام عزت و شرف را فقط در با خدا بودن و سرمنشأ همه نیکی‌ها و مقدسات را خداوند می‌داند. با خدا بودن فرد در زندگی باعث بی‌نیازی از دیگران، لذت بردن و عزتمندی می‌گردد. در زمینه عزت نفس منابع زیادی از جمله، کتاب عزت حسینی نویسنده عباس نکونام، کتاب نقش والدین در تربیت دینی فرزندان، نویسنده سیدمجتبی حسینی نژاد و مقاله عوامل زمینه‌ساز عزت نفس از دیدگاه قرآن نویسنده رقیه مددی و نصرت نیل‌ساز وجود دارد با توجه به مطالب ذکر شده مقاله حاضر به علت اهمیت فراوان عزت نفس در صدد جواب به این سوال است که کارکردهای تربیتی عزت نفس است و نقش آن در سلامت روان چیست؟

^۱. پاک‌نیا، برخی از ویژگی‌های موردانتظار از مومنان در کلام امام صادق (ع)، ص ۳

^۲. بقره، ۸

مفهوم‌شناسی

از آنجایی که بررسی مفهوم واژگان کلیدی برای فهم مطالب مفید است، نخست به توضیح مختصری از واژه‌های عزت، عزت نفس، تربیت و سلامت روان پرداخته می‌شود.

عزت

«عزت یعنی ارجمند گشتن، گرامی شدن، ارجمندی، سرافرازی، عزیزی»^۱
واژه عزت از نظر اصطلاحی اجتماعی به معنای حالتی است که از شکست انسان جلوگیری می‌کند و مانع غلبه شدن فرد می‌شود.^۲

عزت نفس

عزت نفس به معنای این است که فرد حقیقت خویش را آن‌چنان که هست بیابد و از گرایش و میل به آن‌چه که دور از شان انسانی و ایمانی است دوری کند و از عواملی که باعث پستی انسانی و ایمانی وی می‌شود پرهیز کند، به آن‌چه سزاوار مرتبه عالی نفس است روی آورد. عزت نفس صفات فضیلت را جذب و صفات رذیلت را دور می‌کند. به عبارت دیگر کسی که عزت نفس دارد به خوبی‌ها گرایش و از بدی‌ها خود را دور می‌کند. فردی که نفش را عزیز بدارد خواسته‌های مرتبه حیوانی و جسمانی را مطابق با قوانین شرعی و عقلی پاسخ می‌گوید و خود را به خاطر هواها و لذت‌ها و شهوات زودگذر دنیایی به پستی و حقارت نمی‌اندازد. از کنار آن چیزی که لغو و لهو و لعب است با کرامت می‌گذرد و زمانی که با حوادث و فقر و گرفتاری برخورد می‌کند تن به اعمال و صفات پست نمی‌دهد، بلکه صبر پیشه می‌کند که به عزت رسد. شخصی که هستی انسان را در شعاع توحید تفسیر کند می‌داند که عزت نفس انسان در وابستگی ارادی نفس به خدای متعال است.^۳

تربیت

«تربیت به معنی پروردن، پروراندن، آداب و اخلاق را به کسی آموختن»^۴

^۱. معین، فرهنگ فارسی معین، ص ۱۰۶۳

^۲. حسینی، مقاله عوامل عزت در روایات معصومین علیه السلام

^۳. امین زاده، اخلاق اسلامی، ص ۱۴۹

^۴. معین، همان، ص ۴۴۳

تربیت از نظر اصطلاحی عبارت است از مجموعه اعمال یا تأثیرات عمدی و هدفدار یک انسان به منظور اثرگذاری بر شناخت، اعتقادات، احساسات، عواطف و رفتارهای افراد براساس برنامه سنجیده تعریف شده است.^۱

سلامت روان

تعریفی که می‌توان برای سلامت روان ارائه داد این است که شخص با داشتن سلامت روان قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران و تغییر در محیط فردی و اجتماعی برای حل تضادها و تمایلات به صورت عادلانه و مناسب را دارد و در گستره وسیع‌تر سلامت روان عبارت است از آگاهی به عوامل معنوی و مادی و انگیزه‌هایی که سلامت فکر و وضع مثبت و اعتدال رفتار و کردار را سبب می‌شود که به وسیله آن سازوکار ارزشی درمورد پیشرفت معنوی و مادی انسان در همه زمینه‌ها فراهم می‌آید.^۲

در جایی دیگر سلامت روان را این‌گونه تعریف کرده‌اند: وضعیتی روانی با ویژگی‌های بهزیستی، عاطفی، رهایی نسبی از اضطراب و علایم بیماری‌های ناتوان کننده، توانایی برقراری ارتباط سازند و نیز کنار آمدن با مقتضیات و فشارهای معمول زندگی است.^۳ بعد از مفهوم‌شناسی، نخست به عوامل دستیابی به عزت نفس پرداخته می‌شود.

۱- عوامل فردی دستیابی به عزت نفس

براساس آموزه‌های اسلام مبدأ اصلی عزت، خداوند است و تمام عزت‌ها مختص اوست و چه بسا میل و علاقه فرد به عزت و دوری و تنفر از ذلت، یک امر فطری است که در نهاد همه انسان‌ها نهفته شده و شکوفایی این عزت نیاز به علل و عواملی دارد که به برخی از آن‌ها اشاره شده است.

۱-۱ اطاعت خداوند

هیچ عملی چون بندگی و اطاعت از خدا به انسان عزت نمی‌دهد. زمانی که انسان خواهان عزت شد باید آن را در اطاعت و فرمان‌برداری خدا ببیند و عزت را از خدا و به سبب اطاعت او به دست بیاورد. بندگی خداوند کلید عزت‌یابی است و هیچ عملی راهگشا به این کمال نیست.

^۱ قائمی مقدم، روش تربیتی در قرآن، ج ۱، ص ۱۱

^۲ عسگری و دیگران، کارکردهای تربیتی عزت نفس و نقش آن در سلامت روان از منظر قرآن و روایات،

ص ۴

^۳ سالاری فر، آشنایی با روانشناسی، ص ۱۹۶

۳-۳ خودشکوفایی

دعا و توسل به تعالی روانشناختی انسان کمک می‌کند. نیایش اصولاً کشش روح به سوی حق تعالی و جهان غیرمادی است و به عبارت دیگر نیایش، پرواز روح به سوی خداوند می‌باشد. آیات و روایات زیادی نیز در سحرخیزی و راز و نیاز پروردگار در صبح تأکید کرده‌اند که یاد خدا و دعا در این زمان باعث شادی روح می‌شود. در احادیث نیز آمده است که در سحر، فرشتگانی با بهانه‌های گوناگون پیر را برای آخرت، و جوان را برای کسب توشه، و نوجوان را برای کسب روزی بیدار می‌کنند.

سحرخیزی و دعا و نیایش در آغاز روز، سبب تعالی روانشناختی و ارتقای سلامت فرد می‌شود.^۱

۳-۴ آرامش

اضطراب و نگرانی یکی از مشکلات زندگی انسان محسوب می‌شود که در مقابل آن، آرامش یکی از گم‌شده‌های مهم زندگی است. زمانی که فرد دچار نگرانی می‌شود و تصور کند تمام درهای عالم به روی وی بسته شده، از هر نظر هم درمانده و مضطرب می‌شود. تنها کسی که می‌تواند درهای رحمت به سوی وی بگشاید خداوند است که یاد او اضطراب و نگرانی را از بین می‌برد به طوری که می‌فرمایند: تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.

بنابراین برای رسیدن به آرامش در زندگی، دعا بهترین راهکار است؛ چه مستجاب شود و چه نشود در آرامش روح و سلامت روان انسان تأثیر دارد. برای مثال می‌توان از امام خمینی رحمه‌الله به عنوان الگوی آرامش یاد کرد که امام در تمام مشکلات و فرازونشیب‌های زندگی همچون کوه ایستاد و حتی لحظه‌ای دچار اضطراب نشدند، در حالی که امام در زندگی خودشان رنج‌ها و مشکلات زیادی داشتند ولی اثر منفی برایشان نداشت، بلکه ایشان انسانی کارآزموده و با روحی مستقل و استوار بود.^۲

^۱. شجاعی، دعا و سلامت روان، ص ۳۸-۴۱

^۲. عسکری و دیگران، همان، ص ۱۶

۵-۳ دعا باعث افزایش عزت نفس

دعا و ارتباط روحی و معنوی با خداوند در رشد و تقویت عزت نفس بسیار مهم است. عزت نفس در ارزشیابی نفس به عنوان خودارزشمندی تعریف شده فراز جمله مفاهیمی هست که توجه روانشناسان و پژوهشگران را به خود جلب کرده و یکی از جنبه های روان شناسی محسوب می شود. روانشناسان به این معتقدند که عزت نفس و احساس خودارزشمندی از عوامل گوناگونی تاثیر می پذیرد که در طول زندگی باعث کامل شدن شخص می شود این عوامل را می توان جایگاه اجتماعی، جغرافیایی، اقتصادی، شغل و برخورد فرد با دیگران معرفی کرد که در عزت نفس شخص تاثیر بسزایی دارد ولی با این وجود اعتقاد فرد و رابطه معنوی او با خداوند از مهم ترین عناصری است که در افزایش عزت نفس تاثیر دارد به این دلیل در اسلام از وابستگی به دیگران به شدت نهی شده و نیز بر اساس آیات و روایات اگر فردی ارتباط خود را با خداوند زیاد کند و اعتمادش به خداوند باشد خدا او را دوست دارد و در این صورت رابطه او با خداوند عمیق تر می شود وقتی رابطه شخص با خداوند خوب باشد احساس خود ارزشمندی ایجاد می شود، در تحقیقات مختلفی نشان داده شده که ارتباط معنوی با خدا و دعا و نیایش، عزت نفس واقعی را در انسان به وجود می آورد و نقش اساسی در سلامت روان ایفا می کند.^۱

^۱ شجاعی، همان، صص ۳۸-۴۰

نتیجه‌گیری

امروزه هر کس می‌خواهد زندگی عزتمند داشته باشد و هر جامعه‌ای که خواهان عزت و سربلندی است راهش این است که در مدار بندگی و اطاعت خدا باشد. بنده باید توجه داشته باشد که عزت حقیقی مخصوص خدا است و جستجوی آن در جای دیگر کاری بیهوده است و موجب ناامیدی می‌شود. تنها راه رسیدن به کرامت و عزت و آرامش روانی عبادت و بندگی خداوند است و این که موجب سعادت فردی و اجتماعی می‌شود.

البته باید توجه داشت که اموری در جامعه وجود دارد که موجب ذلت فرد می‌شود، این در صورتی است که خداوند به مؤمن اجازه نمی‌دهد که خود را پست و با ذلت جلوه دهد و شرافت انسانی خود را پایمال کند.

راه‌هایی برای دستیابی به عزت وجود دارد که در این مقاله به دو بخش فردی و اجتماعی عزت نفس اشاره شده و مؤلفه‌هایی بیان شده که در سلامت روان مؤثر است.

در مورد عزت نفس کارکردهای تربیتی مختلف و در زمینه‌های متفاوتی وجود دارد. از جمله عواملی که زمینه‌ساز عزت نفس هستند، مانند احساس هویت، اصالت خانوادگی و نقش والدین در پرورش عزت نفس کودکان و نوجوانان که می‌توان مورد بررسی قرار داد.

فهرست منابع

- قرآن کریم، مهدی الهی قمشه‌ای

- نهج البلاغه، محمد دشتی

کتب فارسی

۱. اسماعیلی یزدی، عباسی، فرهنگ صفات، قم: مسجد مقدس جمکران، ۱۳۸۶
۲. امین زاده، محمدرضا، اخلاقی اسلامی، قم: مؤسسه در راه حق، ۱۳۷۸.
۳. پاک‌نیا، عبدالکریم، برخی از ویژگی‌های مورد انتظار مؤمنان در کلام امام صادق علیه السلام، بی‌جا، ۱۳۸۱.
۴. حسینی‌نژاد، سیدمجتبی، نقش والدین در تربیت دینی فرزندان، قم: اثر قلم (مجتمع ناشران)، چاپ اول، ۱۳۹۸.
۵. حسینی نیا، اقبال، اخلاق زندگی ۲، قم: دفتر عقل، ۱۳۸۸
۶. سالاری، محمدرضا، آشنایی با روانشناسی، قم: مرکز نشر هاجر، چاپ دهم، ۱۳۹۴.
۷. شجاعی، محمدصادق، دعا و سلامت روان، قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما، چاپ اول، ۱۳۸۸.
۸. فلسفی، محمد تقی، عزت و ذلت از دیدگاه نهج البلاغه، تهران: بنیاد نهج البلاغه، ۱۳۷۹
۹. قاسمی، محمدعلی، امام حسین علیه السلام و تربیت دینی، قم: بی‌نا، ۱۳۸۷.
۱۰. قائمی مقدم، محمدرضا، روش‌های تربیتی در قرآن، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۱.
۱۱. محدثی، جواد، اخلاق فردی و اجتماعی، قم: نورالسجاد، ۱۳۹۲
۱۲. معین، محمد، فرهنگ لغت فارسی، تهران: انتشارات آدنا (کتاب راه نو)، چاپ چهارم، ۱۳۸۱.
۱۳. نکونام، عباس، عزت حسینی، بی‌جا، بی‌نا، بی‌تا.

کتب عربی

۱. محمدی ری‌شهری، محمد، میزان الحکمه، ترجمه: حمیدرضا شیخی، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحديث، چاپ نهم، ۱۳۶۸.

مقالات

۱. اخوی، رضا، «عوامل عزت و محبوبیت از دیدگاه اسلام»، شمیم معرفت، شماره ۲۶، ۱۳۹۰.
۲. حسینی، سید جواد، «عوامل عزت در روایات معصومین علیه السلام»، مبلغان، شماره ۳۹، ۱۳۸۲.
۳. حق‌پناه، رضا، «عزت از منظر قرآن و سنت»، آموزه‌های قرآنی، شماره ۳-۲، ۱۳۸۱.
۴. عسکری، مهدی و دیگران، «کارکردهای تربیتی عزت نفس و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن، پژوهش‌های اخلاقی، شماره ۴، ۱۳۹۵.

پایان‌نامه

۱. شریفی، صفورا، «بررسی عوامل عزت و ذلت انسان از منظر آیات و روایات»، ۱۳۹۶.

سایت

w.w.w. ensani. ir
w.w.w. elmnet. ir
w.w.w. hawZah. net