

«بسمه تعالی»

راهکارهای افزایش عزت نفس زن مسلمان در عرصه اجتماعی و فردی

یگانه رضایی^۱

چکیده:

عزت نفس در زنان موضوع مهمی است که متأسفانه در اغلب موارد توجهی به آن نمی شود. کم نیستند تعداد خانم هایی که ارزشمند بودن را احساس نمی کنند و در عین حال تلاشی هم برای رفع این مشکل نخواهند کرد. به همین علت در زندگی پیشرفت نمی کنند، وابسته به اطرافیان خود باقی می مانند و در نهایت از خواسته ها و آرزوهایشان دور می شوند. بهتر است بدانید عزت نفس یکی از ویژگی های مثبت شخصیتی است و تقویت آن برای هر کسی اعم از زن و مرد اهمیت دارد، ولی نکته مهم ماجرا این است که عزت نفس خانم ها در اغلب موارد نادیده گرفته می شود و متأسفانه مورد تخریب قرار می گیرد. به همین علت ما قصد داریم در این مقاله به بررسی راه های بالا بردن عزت نفس در زنان بپردازیم. در بعضی از مقالات راهکارهای افزایش عزت نفس زنان بررسی شده است در این مقاله قصد داریم علاوه بر راهکار های روانشناسی راهکار های افزایش عزت نفس زنان را از منظر اسلام مورد بررسی قرار دهیم. زن از دیدگاه اسلام دارای شخصیت شایسته و موقعیتی الهی است که میتواند مدارج کمال را طی کرده و به مراتب عالی انسانیت راه یابد. وجود زن زینت بخش آفرینش انسان، و افق روح او تجلیگاه رحمت است. دامن زن مدرسه بشریت است و کمال مرد بدون او ممکن نیست. زن مظهر ظرافت و وجودش جمال آفرینش است.

واژه های کلیدی: زن، عزت نفس، قرآن، اعتماد به نفس، حجاب، انسان

^۱. طلبه سطح ۲، حوزه علمیه خواهران حضرت زینب سلام الله آستانه

مقدمه:

یکی از مهم ترین گوه‌های انسان که خداوند در وجودش به ودیعه نهاده عزت نفس است، این خصوصیت ممتاز که داشتن آن تنها ویژه اشرف مخلوقات است و انسان به وسیله آن از دیگر موجودات متمایز می گردد، عزت نفس اساس شخصیت آدمی را شکل می دهد

اصول اسلام از بالا بردن عزت نفس انسان دفاع و حمایت می کند زیرا عزت نفس افکار، احساسات و اعمال ما را اصلاح می کند؛ به ما یاد می دهد روح خود را از درجه پایین تر از پایین تا حس بصیرت ارتقاء داده و به (احسان) زیباترین راه وجود متمایل گردانیم.

عزت نفس، علاوه بر اینکه یکی از بزرگ‌ترین فضیلت‌های اخلاقی است، می تواند ضامن اجرای دیگر صفات پسندیده در محیط خانواده و اجتماع نیز به شمار آید. عزت نفس زن، زیربنای تربیت نسل صالح است، زنانی که عزت نفس دارند می توانند الگوی مطلوبی برای فرزندان خود باشند و به آنها هویتی قوی و سالم ببخشند. در مقابل، کاهش عزت نفس در مادران، به ناامنی و تزلزل شخصیتی نسل آینده منجر خواهد شد.

در آموزه‌های دینی، زن مؤمن جایگاهی والا و ارزشمند دارد. اسلام بر عزیز بودن انسان تاکید می کند و از همین رو بر عواملی سفارش می کند که هم موجب عزت او هستند و هم سبب بقای آن. خصلت‌های نیکو عامل و اساس عزت نفس است. زنان با انجام کارهایی همچون حفظ زبان، قناعت، صبر بر مصیبت، کظم غیظ، احسان و گذشت می توانند به عزت نفس دست یابند.

مفهوم عزت نفس

عزت در لغت به معنای غلبه قوت و شدت آمده است. انسان عزیز کسی است که به درجه چنان والایی رسیده که زبون و خوار نمی شود.^۱

عزت نفس، ارج نهادن ارزش و اهمیت خویش، مسئول خود بودن و مسئولانه رفتار کردن در مقابل دیگران است. به تعریفی دیگر عزت نفس، عبارت است از ارزشی که اطلاعات درون خودپنداره برای فرد دارد و ناشی از اعتقادات انسان در مورد همه چیزهایی است که درون اوست. عزت نفس همان نحوه نگاه فرد به ارزش‌های جهان و دیگران است و می‌تواند روی اعتماد فرد نسبت به افراد دیگر، روابط، شغل و همچنین هر جنبه‌ای از زندگی اثرگذار باشد. این ویژگی همان احساسی است که هرکس در مورد ارزش‌های خود دارد و به وسیله آن می‌تواند خود را تأیید کرده یا برای خود ارزش قائل شود.^۲

به عبارت دیگر عزت نفس به معنای دوست داشتن یا ارزش قائل شدن برای خود است. به همین دلیل عزت نفس در نتیجه نحوه عملکرد، توانایی‌ها، ظاهر، شخصیت، موقعیت و جایگاه اجتماعی فرد و همچنین تعریف و تمجید یا قضاوت دیگران از خود به دست می‌آید و به معنای اعتقاد درونی و باور یک فرد به توانایی‌های خود به منظور رسیدن به خواسته‌ها و اهداف شخصی در زندگی بوده و فردی که عزت نفس دارد، می‌تواند بهترین استفاده را از توانایی‌ها و استعدادهایش داشته باشد.^۳

عزت نفس در نظام تربیتی اسلام حائز اهمیت بوده و به آن توجه شده است و یکی از آموزه‌هایی است که بسیاری از آیات و روایات به آن پرداخته‌اند. از دیدگاه اسلام کسانی که دارای عزت نفس‌اند هرگز به ذلت و بندگی دیگران تن نمی‌دهند و سرمایه شرافت و آزادی خود را به هیچ عنوان از دست نمی‌دهند.^۴

^۱. انصاری، لسان العرب، ص ۸۹

^۲. ناتانیل براندن. قدرت عزت نفس. ص ۱۷

^۳. همان. ص ۱۹

^۴. جابروورزنه. بررسی تحلیلی کرامت و عزت نفس در قرآن و روانشناسی. ص ۲۸

تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس

عزت نفس و اعتماد به نفس هر دو نقش مهمی در روان و رفتار انسان دارند، اما تفاوت های اساسی با یکدیگر دارند. عزت نفس به احساس کلی ارزشمندی فرد مربوط می شود، در حالی که اعتماد به نفس بیشتر بر توانایی های خاص در انجام وظایف تمرکز دارد.

تشخیص فرق عزت نفس و اعتماد به نفس اهمیت بسیاری دارد، زیرا هر کدام نقش متفاوتی در رشد شخصی و روانی افراد ایفا می کنند. موارد زیر از جمله مواردی هستند که عزت نفس و اعتماد به نفس در آنها با هم متفاوت میشوند.

۱. جنبه های درونی و بیرونی

عزت نفس بیشتر به احساسات درونی فرد در مورد خود مربوط می شود. این احساسات معمولاً بدون توجه به موفقیت ها یا شکست های بیرونی پابرجا هستند. فرد با عزت نفس بالا حتی اگر در برخی از زمینه ها ناکام بماند، همچنان خود را ارزشمند می داند.

در مقابل، اعتماد به نفس به موفقیت ها و توانایی های بیرونی فرد در یک زمینه خاص مرتبط است. ممکن است فردی در یک حوزه مانند کار یا تحصیل بسیار موفق باشد و اعتماد به نفس بالایی در آن زمینه داشته باشد، اما از نظر عزت نفس احساس خوبی نسبت به خود نداشته باشد.

۲. ثبات و پایداری

عزت نفس به دلیل ارتباط آن با ارزش ذاتی فرد، معمولاً پایدارتر از اعتماد به نفس است. افراد با عزت نفس بالا در برابر انتقادها و شکست ها مقاوم تر هستند و کمتر تحت تاثیر موفقیت های موقتی قرار می گیرند. در عوض، اعتماد به نفس ممکن است با توجه به شرایط و موفقیت های فعلی فرد متغیر باشد.^۱

^۱. فرخ زاد. تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس. ص ۴

^۲. همان. ص ۷

۳. تأثیرپذیری از محیط

اعتماد به نفس اغلب به محیط و تجربیات فرد بستگی دارد. برای مثال، فرد ممکن است در یک موقعیت جدید اعتماد به نفس کمی داشته باشد، اما با تمرین و کسب تجربه، اعتماد به نفس او افزایش یابد. از طرف دیگر، عزت نفس بیشتر بر احساسات درونی و خودپنداره فرد استوار است و کمتر تحت تأثیر محیط و شرایط بیرونی قرار می گیرد.

۴. نقش در رفاه روانی

عزت نفس نقش کلیدی در رفاه روانی فرد دارد. افراد با عزت نفس بالا کمتر دچار اضطراب، افسردگی یا احساسات منفی می شوند. این افراد به خود باور دارند و در برابر مشکلات زندگی مقاوم تر هستند. اعتماد به نفس نیز مهم است، اما تأثیر مستقیم کمتری بر رفاه روانی دارد. ممکن است فردی با اعتماد به نفس بالا در یک زمینه خاص، همچنان با مشکلات روانی مواجه شود اگر عزت نفس او پایین باشد.

این موارد فرق بین اعتماد به نفس و عزت نفس را به فرد نشان می دهد. با استفاده از شناخت درباره تفاوت های این دو فرد میتواند به راحتی برای افزایش و بهتر شدن عزت نفس یا اعتماد به نفس خود تلاش کند.^۱

^۱ . فرخ زاد. تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس. ص ۸

۴. قناعت و پرهیز از دنیازدگی

عزت و نفوذ ناپذیری اثر ارزشمند قناعت است. فردی که به آنچه دارد، قانع نیست، همواره در صدد است که کمبودهای مادی خود را برطرف سازد و چون تأمین این نیازها در موارد زیادی مستلزم در خواست از دیگران است و از سوی دیگر، این کمبودها بی انتهاست، نیل به آنچه که فرد در اختیار ندارد، مستلزم ابراز نیاز مداوم به دیگران است. چنین فردی برای رسیدن به نیازهای خود، ممکن است دست به هرکاری بزند که در شأن یک انسان عزتمند نباشد. این همان چیزی است که عزت و نفوذ ناپذیری فرد را به شدت به خطر میاندازد.^۱

از این رو، در روایات بسیاری قناعت موجب عزت دانسته شده است:

امام علی علیه السلام می فرمایند: «لِقْنَاعَةُ تُؤَدِّي إِلَى الْعِزِّ؛ قناعت، عزت را در پی دارد»^۲ آدر جایی دیگر می فرمایند: «مَنْ تَجَلَّبَبَ الصَّبْرَ وَالْقْنَاعَةَ عَزَّ وَ نَبِلَ؛ هر کس لباس صبر و قناعت بر تن کند، عزیز و با فضیلت میشود»^۳

امام باقر علیه السلام می فرماید: «أُطْلِبُ بَقَاءَ الْعِزِّ بِأَمَاتَةِ الطَّمَعِ؛ هر کسی که خواهان بقا و پایداری عزت است، باید طمع خود را از بین ببرد»^۴

وقتی به امام باقر (ع) گفته شد: عظیم ترین انسان ها کیست؟ حضرت فرمودند: «مَنْ لَمْ يَبَالِ الدُّنْيَا فِي يَدِ مَنْ كَانَتْ؛ کسی که توجه نداشته باشد به اینکه دنیا در دست کیست»^۵

۱. رضاوایی. راه های تقویت و پرورش عزت نفس از منظر آیات و روایات. ص ۴

۲. تمیمی آمدی، غررالحکم ودررالكلم، ۱۱۲۳

۳. همان، صفحه ۲۳۱

۴. حرانی، تحت العقول، صفحه ۲۸۶

۵. شعیری، جامع الاخبار، ص ۵۸

۵. بصیرت و آگاهی

انسان آگاه در معرض هجوم نقشه های ذلت آور دشمن قرار نمی گیرد؛ بنابراین می توان بصیرت و دانایی را عامل دیگری برای کسب و پرورش عزت نفس قرار داد چنان که در مقابل آن جهل و بی خبری باعث ذلت و خواری می شود. انسانی که علم و دانش خود را که در راستای قوانین و دستورات الهی است افزون کند به همان میزان نیز به عزت خود می افزاید.

براساس آیه ۱۳۹ سوره نساء عزت تنها اختصاص به خداوند دارد و راه رسیدن به این عزت را علم و قدرت، دانسته، به این دلیل که عزت همواره از علم و قدرت بدست می آید.

این مطلب که یاران امام حسین علیه السلام بهترین یاران خوانده شده اند، یکی از امتیازات مهم آنها، بصیرت دینی و آگاهی آنان بود و در رأس همه یاران و بستگان، حضرت عباس قرار داشت که زیر بار ذلت امان نامه دشمن نرفت.^۲

۶. صبر و بردباری

عامل دیگری که به کسب و تقویت عزت نفس کمک می کند صبر در مقابل مصیبت ها و شکست ها و سختی های روزگار است. در روایتی از امام باقر علیه السلام آمده است: «هر انسانی که بر گرفتاری صبر پیشه کند، خداوند کریم، به عزت او می افزاید و او را با محمد صلی الله علیه و آله و اهل بیت او وارد بهشت خواهد کرد.»^۳

امام علی علیه السلام در این مورد می فرمایند: «لَا عِزَّ أَرْفَعُ مِنَ الْحِلْمِ؛ هیچ عزتی بالاتر از بردباری نیست.»^۴

۱. رضاویسی. راه های تقویت و پرورش عزت نفس از منظر آیات و روایات. ص ۵

۲. ثقفی تهرانی، تفسیر روان جاوید، ص ۱۷

۳. مجلسی، بحار الانوار: ۸۲/۱۲۸/۳

۴. محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ص ۱۹۵۹

نتیجه گیری

عزت نفس یکی از تمایلات عالیه انسانی می باشد که ریشه فطری دارد و برای رسیدن به درجات کمال باید برای کسب و تقویت و پرورش آن تلاش کرد. عزت حقیقی اختصاص به خداوند متعال دارد. در قرآن کریم و روایات معصومین (ع) اهتمام ویژه ای به عزت نفس مشاهده می شود. قرآن کریم مناسب ترین راه ها و روش ها و عواملی که به انسان ها کمک می کند تا به درجات مطلوب کمال انسانی دست یابند را نشان داده و بیان می کند تا بتوانند خوشبختی دنیا و آخرت خود را فراهم کنند. عزت نفس از دیدگاه قرآن و روایات محصول ونتیجه رفتار و عملکرد خود انسان است که برای حفظ و تقویت آن لازم به انجام یا ترک برخی از رفتارهای اوست.

براساس آنچه در مورد عوامل کسب و پرورش عزت نفس از دیدگاه قرآن و روایات بیان شد، برای بدست آوردن عزت نفس پایدار باید انسان در ابتدا به خداوند توکل کند و به او ایمان داشته باشد و با تقوای الهی خود برای دستیابی به معنای صحیحی از زندگی بکوشد که لازمه آن نیز انجام دادن اعمال صالح است. از جمله این اعمال صالح می توان به تمسک به قرآن و قناعت و صبوری در برابر مصیبت ها و گرفتاری ها اشاره نمود. علاوه بر این موارد حجاب، حیا و عفاف، ابزاری هستند که می توانند به زن کمک کنند تا عزت نفس خود را تقویت کند و در جامعه ای که ارزش ها و هنجارهای اجتماعی را رعایت می کند، با وقار و احترام حضور داشته باشد. این سه عنصر با هم ترکیب شده و به زن کمک می کنند تا به خود و ارزش های خود احترام بگذارد و در جامعه ای که در آن زندگی می کند، با اعتماد به نفس و آرامش حضور داشته باشد.

عزت نفس در زنان نقش کلیدی در کیفیت زندگی مشترک دارد. زنانی که از عزت نفس سالم برخوردارند، در انتخاب همسر تصمیمات آگاهانه تری می گیرند و مرزهای سالمی در روابط خود تعیین می کنند. آنها توانایی بیشتری در بیان خواسته ها و احساسات خود دارند و کمتر قربانی روابط ناسالم می شوند. تقویت عزت نفس در زنان از طریق خودشناسی، پذیرش خود، و ایجاد اهداف شخصی امکان پذیر است. زنانی که روی عزت نفس خود کار می کنند، نه تنها زندگی زناشویی موفق تری دارند، بلکه الگوی مثبتی برای فرزندان خود نیز هستند.

منابع

قرآن کریم

نهج البلاغه

-انصاری، محمد بن مکرم بن علی بن منظور، لسان العرب، ترجمه سید علیخان رضایی، بیروت، ۱۴۱۴ه.ق.

-بصیری، محمد «تمرین افزایش عزت نفس مخصوص خانم ها»، مقالات توسعه فردی. ۱۳۹۹ه.ش

-براندن، ناتانیل، قدرت عزت نفس، ترجمه مینا اعظامی، تهران، انتشارات پوینده، ۱۳۷۵ه.ش

- تمیمی آمدی، عبدالواحد ابن محمد، غررالحکم ودرر الکلم، قم، دارالکتاب اسلامی، چاپ دوم، ۱۴۱۰ ق

- ثقفی تهرانی، محمد، تفسیر روان جاوید، تهران، انتشارات برهان سوم. ۱۳۹۸ ه.ق.

-جابر، علیرضا، «بررسی تحلیلی کرامت و عزت نفس در قرآن و روانشناسی»، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه اصفهان. ۱۳۹۱ه.ش

-حرانی، ابن شعبه، تحت العقول، ترجمه صادق حسن زاده، تهران-قم، ۱۳۹۷ ق

- حسینی، جواد «عوامل عزت در روایات معصومین علیهم السلام»، مجله مبلغان، شماره ۳۹. سال ۱۳۸۲ه.ش

-رضاویسی، آزاده، «راه های تقویت و پرورش عزت نفس از منظر آیات و روایات»، پایان نامه
دانشکده الهیات دانشگاه تهران، ۱۳۸۹ ه. ش

-شریعتی سرابی، فرنوش، راهکارهای علمی ترویج و گسترش عفاف و حجاب در جوامع واجتماعات
امروزی، تهران، ۱۳۹۹ ه. ش

- شعیری، تاج الدین، جامع الاخبار، قم، انتشارات رضی، ۱۴۰۵ ه. ق

- فلسفی، محمدتقی. الحدیث، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی. ۱۳۶۸ ه. ش

- قرائتی، محسن. تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، ۱۳۸۳ ه. ش

-قمی، محمد بن علی بن حسین بن بابویه، ترجمه محمد باقر کمره ای وسیداحمدفهری، تهران،
چاپ هشتم، انتشارات کتابچی، ۱۳۷۷ ه. ش

-کراجکی طرابلسی، محمد ابن علی ابن عثمان، کنزالفوائد، قم، نشر دارالذخائر، ۱۴۱۰ ه. ق

-متقی، علی بن حسام الدین، کنزالاعمال فی سنن الاقوال و الافعال، تهران، مؤسسه
الرساله، ۱۴۱ ه. ق

- مجلسی، محمد باقر. بحار الانوار، تهران، دارالکتب اسلامیه. ۱۳۸۸ ه. ش

- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم، دارالحدیث.
۱۳۷۷ ه. ش

-ملا محمد علی. اکرم. راهکار عملی برای افزایش عزت نفس بانوان. تهران. نشر بید. ۱۴۰۱

-لیزا هاموند، ترجمه مرجان توکلی، تهران، انتشارات لیوسا. ۱۴۰۳ ه. ش