

تأثیر خودشناسی زن در تقویت عزت نفس

زهره ابراهیمی^۱

چکیده: در این پژوهش با بررسی خودشناسی و عزت نفس و اهمیت آن دو به تأثیر خودشناسی در عزت نفس پرداخته شده است. خودشناسی به معنای آگاهی بر خویش و ادراک و شناخت نقاط قوت و ضعف، استعدادها، نیازها، باورها، ارزش‌ها و اهداف است و در متون و منابع دینی تأکید زیادی بر آن صورت گرفته و خودشناسی ملازم خداشناسی معرفی شده است. عزت نفس نیز به معنای احساس مثبت یک فرد درباره شایستگی و ارزشمندی خود و توانایی خود در اندیشیدن، ارزشمند بودن، کنار آمدن با چالش‌های اولیه زندگی و برخورداری شدن از ثمرات تلاش‌های خویش است. از آن جا که زنان در خلقت برابر با مردان هستند و مسئولیت‌های اخلاقی و اجتماعی و خانوادگی بسیاری دارند که به دلیل عوامل درونی و بیرونی بسیاری مورد غفلت واقع شده است و به همین دلیل دچار کاهش عزت نفس هستند اما خودشناسی سبب می‌گردد که زنان جایگاه و ارزش و شأن و مقام خویش را بشناسند و از این رهگذر عزت نفس‌شان تقویت می‌گردد.

کلیدواژه: خودشناسی، زن، عزت نفس.

مقدمه: براساس دیدگاه قرآن، آدمی دارای نوعی آفرینش و فطرت روانی خاص به خود است که او را از دیگر مخلوقات متمایز می‌سازد. این تفاوت در توانایی‌ها، نیازها، اهداف و ویژگی‌های روانی است و در تمام افراد انسانی، به صورت مشترک وجود دارد و زمینه را برای رشد و تکامل آن‌ها فراهم می‌کند. این زمینه‌سازی، به میزان شناخت آدمی از خود بستگی دارد. اگر خودشناسی به صورت همه جانبه تحقق نیابد، تکامل و نیل به اهداف به صورت کامل میسر نخواهد بود.^۲

خودشناسی بر تمام زمینه‌های انسانی اثرگذار است و بدون آن انسان به چیزی که شایسته آن است نخواهد رسید. یکی از زمینه‌هایی که بسیار متأثر از خودشناسی است مبحث عزت نفس است. عزت نفس از مشخصه‌های دیرپای روانی-شخصیتی بشری است. گزارش‌های تاریخی و نظریات فیلسوفان و اندیشه‌وران حوزه‌های تعلیم و تربیت در طول هزاران سال گذشته گواه بر این مطلب است که برای انسان هیچ حکم ارزشی مهم‌تر از داوری وی درباره خودش نبوده است. طی سده گذشته نیز بسیاری از روانشناسان این نظریه را پذیرفته و در قالب ویژگی‌ها و صفات عزت نفس، که با وجود آن شخصیت انسان شکل می‌گیرد و انسان را در گام نهادن در مسیر زندگی یاری می‌دهد، به بحث در مورد آن پرداخته‌اند.^۳

(۱) طلبه سطح دو حوزه علمیه فاطمه الزهرا(س) بیجار.

(۲) فقیهی، رفیعی مقدم، خودشناسی و بازتاب‌های تربیتی آن براساس بینش قرآنی، ص ۵.

(۳) محمدعلی نژاد عمران، کمالوند، مفهوم شناسی تطبیقی عزت نفس در قرآن و روان‌شناسی انسان‌گرا، ص ۲.

عزت نفس روی تصمیم‌گیری‌ها، روابط، سلامت عاطفی، کیفیت زندگی و انگیزه‌ها تأثیر می‌گذارد. افرادی که دید سالم و مثبتی نسبت به خودشان دارند، پتانسیل‌ها و توانایی‌های خود را به خوبی می‌شناسند و همیشه برای مقابله با چالش‌های جدید آماده هستند.

افراد دارای عزت نفس سالم: درک مناسبی از مهارت‌های خود دارند، می‌توانند با دیگران روابط سالم برقرار کنند؛ چون با خودشان هم رابطه سالمی دارند، از خود و توانایی‌هایشان انتظارات واقع‌بینانه و مناسب دارند، نیازهای خود را درک کرده و قادر به بیان آن‌ها هستند.

افراد با عزت نفس پایین توانایی‌های خود را باور ندارند و ممکن است به تصمیم‌گیری‌های خود شک کنند. این افراد انگیزه‌ای برای امتحان کردن چیزهای جدید ندارند؛ چون معتقدند که فاقد توانایی‌های لازم برای رسیدن به اهدافشان هستند. افراد دارای عزت نفس پایین در روابط خود و بیان نیازهایشان دچار مشکل می‌شوند؛ علاوه بر این، از کمبود اعتماد به نفس رنج می‌برند و احساس می‌کنند که دوست داشتنی و ارزشمند نیستند.^۱

عزت نفس در زنان معمولاً در جوامع گوناگون پایین است البته اثبات شیء نفی ماعدا نمی‌کند و این به معنای آن نیست که مردان همیشه عزت نفس بالایی دارند اما از آن جا که نقش زنان در خانواده و تربیت به مراتب چشمگیر است و نیز از آن جا که به دلایل فرهنگی و خانوادگی، باورها و اعتقادات هر فرد، تربیت نادرست و بسیاری عوامل دیگر معمولاً نقش زنان در خانواده و اجتماع و مسئولیت‌های اخلاقی و سیاسی آن‌ها کم‌ارزش تلقی می‌شود و به همین دلیل بر میزان عزت نفس آن‌ها اثرگذار است بنابراین در این پژوهش به بررسی نقش خودشناسی در تقویت عزت نفس زنان پرداخته شده است.

زنان با خودشناسی به آگاهی بر قابلیت‌ها، استعدادها، ارزش‌ها و شأن و جایگاه اجتماعی، سیاسی، اخلاقی و خانوادگی خود می‌رسند و با شناخت این ظرفیت‌های ویژه، هیچ گاه خود را دست کم نمی‌گیرند و کم ارزش تلقی نمی‌کنند و عزت نفس‌شان افزایش می‌یابد.

هر چند در زمینه خودشناسی و عزت نفس پژوهش‌های بسیاری صورت گرفته است مانند:

- ۱_ خودشناسی و بازتاب‌های تربیتی آن براساس بینش قرآنی از علی‌نقی فقیهی و فاطمه رفیعی مقدم.
- ۲_ بررسی روش‌های تقویت عزت نفس در نوجوانان از نگار بابایی.
- ۳_ مفهوم شناسی تطبیقی عزت نفس در قرآن و روان‌شناسی انسان‌گرا از روح الله محمدعلی نژاد عمران و پیمان کمالوند.
- ۴_ تحلیل مفهوم خودشناسی به مثابه روش تربیتی: کوشش در جهت وحدت بخشیدن به معنا از علی ستاری و حجت الله جوانی.

(۱) مقاله عزت نفس چیست؟ دلایل اهمیت عزت نفس کدام است؟، سایت <https://idehalmag.com/42160-what-is-self-esteem/>

و بسیاری پژوهش‌های دیگر اما در این پژوهش به تأثیر خودشناسی در عزت نفس پرداخته شده و اهمیت آن دو بیان گردیده است تا نقش هر یک در رسیدن به باور و هدف اخلاقی و زندگی انسان روشن گردد.

۱_ مفهوم‌شناسی

۱_۱ خودشناسی: خودشناسی مفهومی چالش برانگیز است. در این راستا هر یک از دانش‌ها از زاویه نگاه خاص خود به مفهوم خود و خودشناسی می‌نگرد. با توجه به رویکردهای مختلفی که در مواجهه با مفهوم خود وجود دارد، معناهای متفاوتی نیز از آن حاصل می‌آید و مفهوم خود و به تبع آن خودشناسی چالش‌انگیز می‌شود.^۱

خودشناسی به معنای اطلاع بر خود، شناختن خود و عارف به نفس خود شدن می‌باشد.^۲ خودشناسی در اصطلاح یعنی شناختن انسان از آن نظر که دارای استعدادها و نیروهایی برای تکامل انسانی می‌باشد.^۳ خودشناسی فرآیندی است که طی آن انسان به عنوان فاعل شناسا به کمک شناخت و ادراک درونی و بیرونی و با بهره‌گیری از تعامل میان عناصر و عوامل خودشناسی و به کمک منبع رفع نیاز، به رفع نیاز به خودشناسی می‌پردازد و در این راه از تن آسانی فکری پرهیز نموده و در کسب مهارت‌های تمیز صحیح از ناصحیح، کاستن فاصله میان باورها و اعمال و رفع عادت‌های غلط تلاش می‌کند.

در تعریف یاد شده نقش خود فرد به عنوان فاعل شناسا، توجه به نیاز به خودشناسی، ادراک توأمان درونی و بیرونی، نقش تعامل در شناخت با نظر به عوامل متعدد به جای تأکید بر تنها یک عامل در شناخت، بهره‌گیری از منبع معتبر در رفع نیاز به خودشناسی، در هم تنیدگی نظر و عمل و تلاش برای تفکر به جای تن‌آسانی فکری تأکید شده است.^۴

۱_۲ عزت نفس: عزت حالتی است که مانع مغلوب شدن انسان می‌شود (حالت شکست ناپذیری) و در اصل از عزاز (بر وزن اساس) به معنی زمین محکم و نفوذناپذیر گرفته شده است.^۵ عزت یعنی ارزشمندی، شرافت و توانایی؛ که سرمنشأ واقعی آن خداوند متعال است چنانکه می‌فرماید: «أَيُّتَعُونَ عِنْدَهُمُ الْعِزَّةَ فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا»^۶ آیا نزد کافران عزت می‌طلبند عزت همه نزد خداست.^۷

کلمه عزت هرگاه با واژه نفس ترکیب شود مربوط به انسان و از نوع اکتسابی آن است به این معنا که انسان در اثر تمرین و ممارست حالتی را در خویشتن پرورش می‌دهد که در برخورد با حوادث زندگی و خواسته‌های نفسانی سرسخت و مقاوم باقی بماند. از این حالت در منابع دینی به عزت نفس تعبیر می‌شود.^۸

(۱) ستاری، جوانی، تحلیل مفهوم خودشناسی به مثابه روش تربیتی: کوشش در جهت وحدت بخشیدن به معنا، ص ۱۶۹.

(۲) دهخدا، لغت نامه دهخدا، ج ۷، ص ۱۰۶۲.

(۳) مصباح یزدی، خودشناسی برای خودسازی، ص ۶۶.

(۴) ستاری، جوانی، تحلیل مفهوم خودشناسی به مثابه روش تربیتی: کوشش در جهت وحدت بخشیدن به معنا، ص ۱۶۹.

(۵) راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، ج ۱، ص ۳۳۳.

(۶) نساء: ۱۳۹.

(۷) سایت ویکی فقه، مقاله عزت نفس، <https://fa.wikifeqh.ir>

(۸) محمدعلی نژاد عمران، کمالوند، مفهوم شناسی تطبیقی عزت نفس در قرآن و روان شناسی انسان‌گرا، ص ۵.

عزت نفس را می‌توان احساس مثبت یک فرد درباره شایستگی و ارزشمندی خود تعریف کرد. این شایستگی بر اساس تعریف‌هایی که به وسیله رومین تفردی و ویلیام سوان ارائه شده عبارت است از: احساس عمومی فرد درباره لیاقت و توانایی خود. به بیان ساده، شایستگی عبارت است از داشتن اعتماد به نفسی که عموماً فرد را قادر می‌سازد با تکیه بر آن، نتایج مورد انتظار را به دست آورد.^۱

عزت نفس اگر به طور کامل تحقق پیدا کند تجربه‌ای است که خود را مناسب زندگی و لازمه‌های آن بدانیم. اگر دقیق‌تر بگوییم عزت نفس اعتماد به توانایی خود در اندیشیدن است، اعتماد به توانایی خود به کنار آمدن با چالش‌های اولیه زندگی است، اعتماد به حق خود برای موفق و شاد بودن است. احساس ارزشمند بودن، شایسته بودن است. داشتن حق ابراز نیازها و خواسته‌ها است، ابراز میل رسیدن به ارزش‌ها و برخوردار شدن از ثمرات تلاش‌های خویشتن است.^۲

۲_ اهمیت خودشناسی:

یکی از موارد بسیار مهمی که همیشه مورد توجه قرآن، انبیاء و اهل بیت بوده است، خودشناسی است. ۲_۱_ **خودشناسی در آیات:** در مورد خودشناسی در قرآن، خداوند در برخی آیات، با ذکر نشانه‌هایی در وجود انسان و مهم دانستن آن‌ها، از آن جهت که شناخت آن‌ها منجر به شناخت خود و در نتیجه پیدا کردن مسیر و راه سعادت است، اهمیت خودشناسی را بیان می‌کند: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ»^۳ و نیز می‌فرماید: «سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ»^۴ و نیز می‌فرماید: «وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ»^۵

۲_۲_ **خودشناسی در روایات:** معصومین (علیهم‌السلام) نیز، ضمن روایات متعددی، اهمیت و ارزش خودشناسی را تذکر داده و پیروان خویش را به این نکته متوجه نموده‌اند که معرفت نفس، مایه پیروزی و موفقیت انسان‌ها است و خود ناشناسی موجب سقوط و تباهی آنان است.^۶

روایات بسیاری در مورد خودشناسی و اهمیت آن وجود دارد که در ذیل به چند نمونه اشاره می‌گردد:

۱_ امیرالمؤمنین (علیه‌السلام) می‌فرماید: به خویشتن نادان مباش زیرا کسی که خود را نشناسد، هیچ چیز را نمی‌شناسد.^۷

(۱) فتحی، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی، ص ۴۶؛ بابایی، بررسی روش‌های تقویت عزت نفس در نوجوانان (۱)، ص ۱۰.

(۲) ناتانیل براندن، روانشناسی عزت نفس، ص ۲۴.

(۳) حشر: ۱۹.

(۴) فصلت: ۵۳.

(۵) ذاریات: ۲۱.

(۶) فلسفی، اخلاق از نظر همزیستی و ارزش‌های انسانی، ص ۲_۶.

(۷) محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۸، ص ۳۵۶۷.

آگاهی بالاترین تجلی زندگی است. هر چه آگاهی بیشتر باشد، زندگی متعالی تر می شود. هر چه شکل آگاهی بالاتر باشد، سطح حیات بالاتر است. در نظام هستی هر شکل حیاتی از آگاهی خاص خود برخوردار است اما در نزد انسان هم این مطلب صدق می کند. بلوغ و درایت بالاتر با بینش، بیداری و آگاهی بیشتری همراه است.^۱ زندگی آگاهانه یعنی توجه به واقعیت ها و تمییز آن ها از هم و از احساسات، تشخیص موقعیت خود و برنامه ریزی برای اهداف، درک شرایط و محیط و مشکلات، توجه به اشتباهات و گسترش علم و آگاهی خود، درک واقعیت های درونی و بیرونی و

انسان ها عزیز و محترم آفریده شده اند. لیکن اغلب اوقات، میزان عزت نفس انسان ها، به واسطه عوامل پیرامونی (مانند تحقیر و سرزنش در کودکی، مقایسه با دیگران و...) و یا اوهامات و خیالات درونی، کاهش یافته و یا از تعادل خارج می شود. برای مثال کسی که فکر می کند توانائی مقابله با مشکلات و کفایت و لیاقت ندارد و یا در مقابل دیگران احساس حقارت و سر شکستگی می کند و خود را فردی بی ارزش و بی مقدار می شمارد، «عزت نفس» ندارد. چنین شخصی با شناخت و آگاهی از استعداد و ظرفیت وجودی و گنج وجودی خود و با تلاش و استمرار، می تواند عزت نفس خود را باز یابد و حالات، روحیات و رفتارهایی مانند بی حوصلگی، بی اعتمادی، ناامیدی، کم ظرفیتی، کم روئی، ترس از ناکامی و تحقیر شدن را از «خود» دور کند.

رفتار انسان، متناسب با عزتمندی و توانمندی اش، متفاوت است اما در حقیقت چیزی که موجب تغییر در رفتار می شود عزتمندی نیست، بلکه آگاهی از آن عزت است؛ یعنی وقتی انسان به توانایی و ارزشمندی های خود آگاه می شود رفتارش متناسب با آن توانایی عزتمندانه می گردد.

آگاهی به توانمندی، اگر از سوی خود فرد باشد، حالتی را در او ایجاد می کند که به آن «عزت نفس» می گویند. این حالت منشأ شکل گیری و بروز برخی رفتارها است. به عبارت دیگر، انسان با عزت نفس، برای رسیدن به اهدافش، امور خویش را شخصاً انجام می دهد، از اتکا به دیگران و درخواست دستگیری و کمک آنان پرهیز می کند و در برابر دیگران، دست کم در اموری که توانمندی دارد، اظهار ناتوانی نمی کند و تن به خواری نمی دهد.^۲

پس انسان ها برای آنکه عزت نفس شان را افزایش دهند در گام اول نیاز به خودشناسی دارند. و از آن جا که زنان در ارزشمندی هم سطح مردان هستند و اسلام تفاوتی میان زن و مرد قائل نیست و مسئولیت های خانوادگی و اخلاقی بیشتری نسبت به مردان دارند، در صورت خودشناسی و آگاهی نسبت به این امور درونی و بیرونی، خودشان را و جایگاه و شأن وجودی خویش را ادراک می کنند و استعدادها و ظرفیت های خویش را شناسایی می کنند و بعد که خودشان را ادراک کردند باورها و اعتقادات و نگرش شان نسبت به خویش تغییر

(۱) ناتانیل براندن، روانشناسی عزت نفس، ص ۹۳.

(۲) مقاله عزت نفس و توانمندی انسان، سایت <https://hawzah.net>

می‌یابد و همین امر سبب می‌گردد تا مسئولیت و نقش‌های خویش را بپذیرند و به خوبی ایفا کنند و از مقایسه خود با دیگران و خودکم‌پنداری دست بردارند که این کار موجب تقویت و افزایش عزت نفس‌شان می‌گردد.

نتیجه‌گیری: عزت نفس فرآیند احساسی است که فرد نسبت به خود در درون و بیرون دارد که به عواملی مانند اطاعت و اعتقاد به خداوند، واکنش دیگران، مقایسه با دیگران، همانندسازی با الگوها، نظام عقاید و افکار و باورها بستگی دارد و امری نسبی است که با توجه به این عوامل و عوامل دیگری چون ژنتیک، شخصیت، تجارب زندگی، سن، سلامتی، افکار، شرایط اجتماعی می‌تواند کم یا زیاد باشد. به طور کلی عوامل مؤثر بر عزت نفس ممکن است درونی باشد یا بیرونی که خودشناسی می‌تواند از عوامل درونی اثرگذار بر عزت نفس باشد چرا که خودشناسی به معنای درک عمیق خود و شناخت نقاط قوت و ضعف و آگاهی عمیق بر افکار و احساسات و باورها و معیارهای ارزشی انسان است که با رسیدن به این شناخت و آگاهی، انسان می‌تواند عزت نفس خویش را افزایش دهد به ویژه در مورد زنان که با پی بردن و شناخت شأن و ارزش‌های خویش، عزت نفس‌شان تقویت می‌گردد.

فهرست منابع

قرآن

نهج البلاغه

الف) کتب

تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، **غرر الحکم و درر الکلم**، قم: دار الکتاب الإسلامی، چاپ دوم، ۱۴۱۰ هـ.ق.

خوانساری، جمال الدین محمد، **شرح غرر الحکم و درر الکلم**، ج ۶، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، چاپ ۵، ۱۳۸۵ هـ.ش.

دهخدا، علی اکبر، **لغت نامه دهخدا**، تهران: دانشگاه تهران، چاپ دوم، ۱۳۷۷ هـ.ش.

راغب أصفهانی، حسین بن محمد، **المفردات فی غریب القرآن**، محقق: صفوان عدنان الداودی، دمشق بیروت: دار القلم، الدار الشامیة، ۱۴۱۲ هـ.ق.

فلسفی، محمد تقی، **اخلاق از نظر همزیستی و ارزش های انسانی**، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، چاپ پنجم، ۱۳۸۵ هـ.ش.

مجلسی، محمد باقر، **بحار الانوار**، مصحح: علی اکبر غفاری، بیروت - لبنان: دار إحياء التراث العربی، ۱۹۸۳ م. محمدی ری شهری، محمد، **میزان الحکمه**، قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحديث، چاپ ۹، ۱۳۸۶ هـ.ش. _____، **خرد گرایی در قرآن و حدیث**، مترجم: مهدی مهریزی، قم: موسسه علمی فرهنگی دار الحدیث، سازمان چاپ و نشر، چاپ ۳، ۱۳۸۷ هـ.ش.

مصباح یزدی، محمد تقی، **خودشناسی برای خودسازی**، قم: انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۸ هـ.ش.

ناتانیل براندن، **روانشناسی عزت نفس**، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران: نشر نخستین، چاپ ۳۶، ۱۴۰۲ هـ.ش.

ب) مقالات

بابایی، نگار، «بررسی روش های تقویت عزت نفس در نوجوانان (۱)»، مشاور مدرسه، دوره یکم، شماره ۴، تابستان ۱۳۸۵ هـ.ش.

_____، «بررسی روش های تقویت عزت نفس در نوجوانان (۲) تأثیر عزت نفس در زندگی»، مشاور مدرسه، دوره دوم، شماره ۱، پاییز ۱۳۸۵ هـ.ش.

ستاری، علی؛ جوانی، حجت‌الله، «تحلیل مفهوم خودشناسی به مثابه روش تربیتی: کوشش در جهت وحدت بخشیدن به معنا»، اندیشه‌های نوین تربیتی دوره ۱۵، شماره ۴، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه الزهراء(س) زمستان ۱۳۹۸ هـ ش.

فتحی، حیدر، «عزت نفس و پیشرفت تحصیلی»، نشریه ماهانه آموزشی_تربیتی پیوند، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، تهران، شماره ۲۹۱، ۱۳۸۲ هـ ش.

فقیهی، علی‌نقی؛ رفیعی مقدم، فاطمه، «خودشناسی و بازتاب‌های تربیتی آن براساس بینش قرآنی، اسلام و پژوهش‌های تربیتی»، سال سوم، شماره اول، بهار و تابستان ۱۳۹۰ هـ ش.

محمدعلی نژاد عمران، روح الله؛ کمالوند، پیمان، «مفهوم شناسی تطبیقی عزت نفس در قرآن و روان شناسی انسانگرا»، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی، سال هفتم، شماره ۲۷، پاییز ۱۳۹۵ هـ ش.

وارث، فرخ سادات، «مقام زن در اسلام»، نشریه حضور، شماره ۳۰، ۱۳۷۸ هـ ش.

ج) منابع دیجیتال

<https://fa.wikifeqh.ir>

<https://www.migna.ir>، اشرف السادات ترابی، اهمیت و ضرورت عزت نفس، ۱۴۰۰.

<https://idehalmag.com/42160-what-is-self-esteem/>

<https://www.heyvafamily.com>

<https://hosseinrefahi.com>

<https://hawzah.net>