

راهکارهای عملی عزت نفس در خانواده از منظر اسلام

محدثه همتیان^۱

چکیده

عزت نفس به عنوان یکی از بنیادی‌ترین مؤلفه‌های شخصیت انسانی، نقش کلیدی در سلامت روان و رشد فردی ایفا می‌کند. در خانواده، به‌ویژه از منظر آموزه‌های اسلامی، تقویت عزت نفس نه تنها عامل پیشگیری از آسیب‌های روانی چون اضطراب و افسردگی است، بلکه زمینه‌ساز شکوفایی استعدادها و دستیابی به کمال تلقی می‌شود. اهمیت و ضرورت تحقیق حاضر در آن است که خانواده نخستین و مؤثرترین نهاد تربیتی در شکل‌گیری عزت نفس فرزندان است و رفتار والدین بازتاب مستقیمی بر احساس ارزشمندی اعضا دارد. پرسش اصلی پژوهش این است: «چه راهکارهای عملی برای تقویت عزت نفس در خانواده از منظر اسلام وجود دارد؟» روش تحقیق به صورت توصیفی-کتابخانه‌ای و با بررسی منابع قرآنی، روایی و مطالعات روان‌شناختی انجام شده است. یافته‌ها نشان می‌دهد مهم‌ترین راهکارهای عملی شامل: شناخت خود، تقویت ارتباط با خداوند، شناخت ارزش‌های فردی است و در کودکان نیز ایجاد خودپندار مثبت و فراهم آوردن فرصت‌هایی برای موفقیت‌های کوچک، به تقویت عزت نفس آنان کمک می‌کند. این راهکارها موجب افزایش عزت نفس، کاهش آسیب‌های روانی و ارتقای کیفیت روابط خانوادگی می‌گردد.

کلیدواژه‌گان: عزت نفس، خانواده، اسلام، تربیت دینی، سلامت روان، راهکار عملی

^۱. دانش آموخته سطح ۲، مدرسه علمیه الزهراء، شهرستان لردگان.

مقدمه

عزت نفس به عنوان یکی از ارکان اساسی سلامت روان و رشد شخصیت، جایگاهی ویژه در آموزه‌های اسلامی و نظام تربیتی خانواده دارد. مسئله اصلی این پژوهش، بررسی راهکارهای عملی تقویت عزت نفس در خانواده از منظر اسلام است؛ چراکه خانواده نخستین و تأثیرگذارترین نهاد در شکل‌گیری عزت نفس فرزندان محسوب می‌شود و رفتار والدین، نوع ارتباطات و فضای عاطفی حاکم بر خانه، مستقیماً بر احساس ارزشمندی اعضا تأثیر می‌گذارد. اهمیت و ضرورت تحقیق حاضر از آن جهت است که در عصر حاضر، بسیاری از آسیب‌های روانی و اجتماعی ریشه در ضعف عزت نفس دارند و ارائه راهکارهای کاربردی مبتنی بر معارف اسلامی می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری و ارتقای سلامت فردی و اجتماعی ایفا کند.

اهداف این تحقیق عبارتند از: شناسایی و تبیین راهکارهای عملی تقویت عزت نفس در خانواده بر اساس منابع اسلامی، تحلیل نقش والدین و محیط خانوادگی در پرورش عزت نفس، و ارائه راهبردهای اجرایی برای خانواده‌ها با رویکرد دینی.

در پیشینه پژوهش، مقاله «راهکارهای خانواده در افزایش عزت نفس کودکان از منظر اسلام» نوشته نونا نلیرا و هاجر ذبیحی (مطالعات دین پژوهی، ۱۴۰۲) با تأکید بر محبت، تکریم، توجه به تفاوت‌های فردی و واگذاری مسئولیت به کودکان، نقش خانواده را در تقویت عزت نفس بررسی کرده است. همچنین مقاله «بررسی و تحلیل نقش خانواده در ایجاد عزت نفس فرزندان از دیدگاه اسلام» نوشته ندا قاسمی‌زاده (۱۴۰۱) به رابطه متقابل محیط عاطفی خانواده و عزت نفس فرزندان پرداخته و اهمیت این سرمایه روانی را در پیشگیری از اضطراب و افسردگی برجسته کرده است. تمایز تحقیق حاضر با پژوهش‌های پیشین در تمرکز ویژه بر راهکارهای عملی و اجرایی، استخراج آن‌ها از منابع اصیل اسلامی و ارائه راهبردهای کاربردی برای خانواده‌های معاصر است؛ درحالی که مطالعات پیشین عمدتاً به بیان کلیات یا نقش محیط خانوادگی بسنده کرده‌اند.

۱- مفاهیم

۱-۱- عزت نفس

عزت نفس از نظر لغوی در فرهنگ فارسی معین به معنای «مناعت» و «شرافت» آمده است؛ یعنی شخص دارای عزت نفس، دارای بزرگواری، ارزشمندی و احترام به خود است^۱ واژه «عزت» به معنای بزرگی و احترام و «نفس» به معنای خود یا وجود انسان است، بنابراین عزت نفس به معنای احترام و ارزشمندی فرد نسبت به خویشتن است.

از نظر اصطلاحی، عزت نفس به ارزیابی و نگرش فرد نسبت به ارزشمندی و شایستگی‌های خود گفته می‌شود و نشان‌دهنده احساس رضایت و احترام فرد نسبت به خویشتن است. این مفهوم در روان‌شناسی به معنای درجه تصویب و تأیید یا احساس ارزشی است که فرد نسبت به خود ادراک می‌کند و شامل باور به توانمندی‌ها و احساس ارزشمندی است که بر سلامت روان و کیفیت زندگی تأثیرگذار است.^۲

همچنین امام خمینی عزت نفس را به معنای قوت و شکست‌ناپذیری روحی دانسته و آن را مبنا و جوهر شخصیت برتر می‌داند که در برابر وسوسه‌ها و معاصی مقاوم است و حفظ آبرو و عدم کرنش در برابر زور را شامل می‌شود.^۳

۱-۲- تعریف خانواده

خانواده در لغت به معنای خاندان، دودمان، تبار^۴، مجموعه خویشاوندان، اهل خانه، اهل البیت^۵، فامیل، تیره^۶ است. تاکنون تعاریف گوناگونی برای خانواده ارائه شده است که عموماً بر اساس دو

۱. معین، فرهنگ فارسی معین، ج ۱، ص ۸۵۷.

۲. صدرالسادات و شمس اسفندآباد، عزت نفس در افراد با نیازهای ویژه، ص ۱۵.

۳. موسوی خمینی، شرح حدیث جنود عقل و جهل، ص ۳۳۶-۳۳۷.

۴. دهخدا، لغت نامه دهخدا، ذیل واژه خانواده.

۵. معین، فرهنگ معین، ص ۵۰.

۶. عمید، فرهنگ عمید، ذیل واژه خانواده.

نکته بیان گردیده؛ یکی ساختارهای موجود خانواده که تاریخ از آن یاد کرده است و دیگری انتظاراتی که از کارکرد خانواده بوده و هست.

- «مجموعه‌ی افراد دارای پیوند سببی یا نسبی که در زیر یک سقف زندگی می‌کنند.»^۱
- «خانواده متشکل از افرادی است که از طریق پیوند زناشویی، هم‌خونی یا پذیرش فرزند با یکدیگر به عنوان زن، مادر، پدر، شوهر، برادر، خواهر و فرزند در ارتباط متقابل هستند؛ فرهنگ مشترک پدید می‌آورند و در واحد خاص زندگی می‌کنند.»^۲
- «خانواده همچون گروهی از افراد است که روابط آنان با یکدیگر بر اساس هم‌خونی شکل می‌گیرد و نسبت به یکدیگر خویشاوند محسوب می‌شوند.»^۳
- «خانواده گروهی از افراد است که از طریق خون، ازدواج یا فرزندخواندگی به هم پیوند خورده‌اند و کارکرد اجتماعی اصلی آن‌ها تولید مثل است.»^۴

خانواده در قرآن: برابر واژه خانواده در زبان عربی، کلمات «الاهل»، «العشیره» و «القوم» به کار رفته است. کلمه‌ی «الاسره» با اینکه معنایی نزدیک به واژه‌ی خانواده دارد، ولی در قرآن کریم نیامده است.

یکی از واژه‌هایی که در آیات قرآن بسیار به کار رفته است و در مواردی بار معنایی خانواده را در خود دارد واژه «اهل» است. هر گاه واژه «اهل» در قرآن به نام افراد نسبت داده شود و یا به ضمیری اضافه گردد که به اشخاص باز می‌گردد، بار معنایی خانواده را خواهد داشت، هر چند در برخی از این موارد مراد از «اهل» و مضاف الیه آن خاندان است.^۵ بنابراین با نظرداشت کاربرد «اهل» در آیات قرآن می‌توان به تعریف خانواده در قرآن دست یافت.

بادقت در آیات قرآن، می‌توان گفت همسر یکی از اعضای خانواده است و عنوان خانواده برای مردی که به تنهایی زندگی می‌کند به کار نمی‌رود؛ از آیه‌ی «أنا منجّوک و اهلک الا امرأتک؛ ما تو

۱. معین، فرهنگ معین، ص ۴۸-۵۸.

۲. قنادان و دیگران، جامعه شناسی مفاهیم کلیدی، ص ۱۴۸.

۳. همان، ص ۱۵۲

۴. سارو خانی، مقدمه‌ای بر جامعه شناسی خانواده، ص ۱۳۵.

۵. همان.

و خانواده‌ات را نجات خواهیم داد»^۱ بنابر این که استثناء متصل باشد، دلالت بر این نکته می‌کند که همسر نیز یکی از اعضاء خانواده است.

این آیه ی شریفه، بر این مطلب نیز تأکید دارد که بر زن و مردی که با یکدیگر زندگی می‌کنند، اما شرعاً زن و شوهر نیستند خانواده گفته نمی‌شود: «و اهلک الا امرأتک» در قرآن امرأه به زنی گفته می‌شود که شرعاً به عقد مرد درآمده باشد و به هر زنی امراه اطلاق نمی‌گردد.^۲

۲- اهمیت و جایگاه عزت نفس

عزت نفس یکی از فضایل اخلاقی برجسته در آموزه‌های اسلامی است که نقش اساسی در سلامت روان، رشد فردی و تعالی معنوی انسان دارد. این فضیلت نه تنها به عنوان یک ویژگی روانی مطرح است، بلکه در متون دینی و قرآن کریم نیز جایگاهی ویژه دارد و به عنوان نمادی از کرامت و شرافت انسانی مورد تأکید قرار گرفته است. عزت نفس در اسلام به معنای حفظ آبرو، کرامت و استقلال روحی است که انسان را از ذلت و حقارت بازمی‌دارد و موجب می‌شود فرد در برابر فشارهای اجتماعی و اخلاقی مقاومت کند.^۳

قرآن کریم در آیات متعددی به مسئله عزت و کرامت انسان‌ها اشاره کرده و به ویژه در مواجهه با منافقان و کسانی که مومنان را ذلیل و حقیر می‌دانستند، تأکید می‌کند که عزت حقیقی تنها از آن خداوند متعال، پیامبر اکرم (ص) و مؤمنان است. در سوره نساء آمده است: «الَّذِينَ يَتَخَذُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ ۚ أَيْبَتُونَ عِنْدَهُمُ الْعِزَّةَ فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا»^۴ این آیه به صراحت بیان می‌کند که کسانی که به جای اعتماد به مؤمنان، به کفار پناه می‌برند، در جستجوی عزتی هستند که تنها متعلق به خداوند و بندگان صالح اوست. این تأکید نشان‌دهنده

۱. عنکبوت/۳۳.

۲. دفتر تبلیغات اسلامی، پژوهش‌های قرآنی، ج ۴۸، ص ۳.

۳. مطهری، اخلاق اسلامی، ص ۲۱۵.

۴. نساء، ۱۳۹.

آن‌ها این امکان را می‌دهد که خود را مفید و توانمند احساس کنند و این احساس ارزشمندی پایه‌ای برای شکل‌گیری عزت نفس سالم است.^۱

این کتاب همچنین بیان می‌کند که والدین باید وظایف را به گونه‌ای انتخاب کنند که کودک بتواند آن‌ها را با موفقیت انجام دهد و از ایجاد فشار یا توقعات غیرواقعی خودداری کنند تا کودک دچار احساس شکست و کاهش عزت نفس نشود. راهنمایی و حمایت تدریجی والدین در این مسیر، به رشد مهارت‌ها و افزایش اعتماد به نفس کودک کمک می‌کند.^۲

در کتاب «تقویت عزت نفس در کودکان چگونه با حمایت از نیازهای اساسی روان‌شناختی» نوشته مرضیه سپاهی و محمدرضا اسدی یونسی نیز آمده است که ارضای نیازهای روان‌شناختی کودک مانند خودمختاری و شایستگی، از طریق سپردن مسئولیت‌های کوچک، موجب ارتقای عزت نفس و احساس توانمندی در کودک می‌شود. این کتاب تأکید می‌کند که والدین با ایجاد فرصت‌های مناسب برای انجام وظایف، به کودکان کمک می‌کنند تا مهارت‌های لازم برای زندگی مستقل را بیاموزند و خود را فردی ارزشمند و توانمند ببینند.^۳

بنابراین، سپردن وظایف کوچک به کودکان نه تنها باعث افزایش عزت نفس آن‌ها می‌شود بلکه مهارت‌های حل مسئله، تصمیم‌گیری و مسئولیت‌پذیری را نیز در آن‌ها تقویت می‌کند و زمینه‌ساز رشد شخصیت سالم و مستقل خواهد بود. این روش، در کنار تشویق و حمایت والدین، محیطی امن و مثبت برای رشد عزت نفس کودکان فراهم می‌آورد.^۴

۱. پلامر، کمک به کودکان در ساخت عزت نفس، ص ۴۵.

۲. همان، ص ۵۰.

۳. سپاهی و اسدی یونسی، تقویت عزت نفس در کودکان، ص ۷۸.

۴. اخوی، ابراهیم، روان‌شناسی نوجوان، ص ۲۸.

نتیجه گیری

از آنچه در این تحقیق گزارش گردید، این نتیجه به دست می‌آید که تقویت عزت نفس از منظر اسلام بر پایه چند راهکار عملی و مؤثر استوار است که می‌تواند در بهبود سلامت روانی و ارتقای کیفیت روابط خانوادگی نقش بسزایی ایفا کند. نخستین و مهم‌ترین راهکار، شناخت خود و ارزش‌های فردی است که در قرآن کریم نیز به کرامت و ارزش ذاتی انسان‌ها تأکید شده است؛ این خودشناسی موجب می‌شود فرد به نقاط قوت و ضعف خود آگاه شود و بر اساس آن، عزت نفس واقعی و پایدار را در خود ایجاد کند.

دومین راهکار، تقویت ارتباط با خداوند است که از طریق توکل، دعا و ذکر یاد خدا، احساس امنیت و آرامش درونی را برای مؤمن فراهم می‌آورد و به او قدرت مقابله با مشکلات و چالش‌های زندگی را می‌دهد. این ارتباط معنوی، منبع اصلی عزت حقیقی است که در قرآن کریم به آن تصریح شده است. ایمان به خدا و پایبندی به ارزش‌های دینی، زمینه‌ساز رشد شخصیت و افزایش خودباوری می‌گردد و فرد را از ذلت و حقارت دور می‌سازد.

در مورد کودکان، ایجاد خودپنداشت جدید و فراهم کردن زمینه برای موفقیت‌های کوچک، به عنوان راهکارهای مهم برای تقویت عزت نفس مطرح می‌شود. موفقیت‌های کوچک نقش **روکش شخصیتی جدید** را ایفا می‌کنند؛ به این معنا که این موفقیت‌ها به کودک احساس شایستگی و ارزشمندی می‌دهند و تصویری تازه و مثبت از خود را در ذهن او شکل می‌دهند که او را به تلاش و پیشرفت بیشتر ترغیب می‌کند. این فرآیند، علاوه بر افزایش عزت نفس، موجب کاهش آسیب‌های روانی مانند اضطراب و افسردگی می‌شود و روابط خانوادگی را بهبود می‌بخشد.

نقش خانواده در این مسیر بسیار حیاتی است؛ والدین با ایجاد محیطی امن، حمایت‌کننده و تشویق‌کننده، می‌توانند به تقویت عزت نفس فرزندان خود کمک کنند. فراهم کردن فرصت‌های مناسب برای تجربه موفقیت، ارائه بازخورد مثبت و توجه به تفاوت‌های فردی کودکان، از جمله روش‌هایی است که خانواده‌ها می‌توانند به کار گیرند تا عزت نفس فرزندان را تقویت کنند.

در نهایت، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های تربیتی و روان‌شناختی خانواده‌محور طراحی و اجرا شود که ضمن آموزش مهارت‌های خودشناسی و ارتباط معنوی به والدین، راهکارهای عملی برای حمایت

از رشد عزت نفس در کودکان را نیز ارائه دهند. این برنامه‌ها می‌توانند شامل کارگاه‌های آموزشی، مشاوره خانواده، و فعالیت‌های گروهی باشند که به تقویت سلامت روانی و بهبود کیفیت زندگی فردی و خانوادگی کمک کنند.

در مجموع، راهکارهای عملی تقویت عزت نفس از منظر اسلام شامل خودشناسی، تقویت ایمان و ارتباط با خداوند، شناخت ارزش‌های فردی، ایجاد فرصت‌های موفقیت برای کودکان و نقش فعال خانواده است که این موارد به صورت یکپارچه موجب ارتقای سلامت روان، افزایش اعتماد به نفس و بهبود کیفیت زندگی فردی و خانوادگی می‌گردد. بنابراین، توجه به این راهکارها در برنامه‌های تربیتی و روان‌شناختی خانواده‌ها و جامعه، می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری از مشکلات روانی و اجتماعی ایفا کند و زمینه‌ساز رشد و تعالی انسانی باشد.

