

راه‌کارهای شناختی تقویت عزت نفس در تربیت اسلامی

محمد فرهوش*

محمد رضا بنیایی**

مجتبی فرهوش***

چکیده

برخی راه‌کارهای تقویت عزت نفس در روان‌شناسی غربی، متناسب با فرهنگ و آموزه‌های اسلامی نیست. روش این پژوهش توصیفی-تحلیلی و هدف آن تبیین راه‌کارهای تقویت عزت نفس در تربیت اسلامی است. بدین منظور آموزه‌های اسلامی مرتبط با عزت نفس جمع‌آوری و تحلیل شده است. یافته‌ها نشان داد که مهم‌ترین راه‌کارهای شناختی عبارتند از: توجه دادن به نعمت انسان بودن؛ توانمندی‌های مادی و معنوی او نسبت به دیگر موجودات؛ ارزشمندی او نزد خدا به سبب ایمان و عمل صالح؛ توانمندی او به سبب یاری و پشتیبانی خدا از مؤمنین؛ بهره‌مندی از هدایت باطنی خداوند.

به نظر می‌رسد این راه‌کارها علاوه بر تقویت احساس ارزشمندی و توانمندی، از آسیب‌های اخلاقی و معنوی همچون: غفلت از یاد خدا، خودخواهی و عُجب پیش‌گیری می‌کند.

کلیدواژگان: عزت نفس، حرمت خود، تربیت اسلامی، راه‌کارهای شناختی.

* دانش‌آموخته سطح سه اخلاق مرکز تخصصی اخلاق حوزه علمیه قم، دانشجوی دکتری روان‌شناسی، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی، دانشگاه سمنان، مهدیشهر سمنان.

** دکتری روانشناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، قم.

*** دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، مؤسسه اخلاق و تربیت قم. (mojtaba.farhoush@gmail.com)

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۴/۲۹؛ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۸/۳۰

مقدمه

عزت نفس در سلامت روانی نقش بسزایی دارد. کوئینگ^۱ (۱۹۹۸) نیاز به احساس خودارزشمندی را یکی از نیازهای معنوی می‌شمارد (به نقل از سالاری فرو همکاران، ۱۳۸۹: ۱۱۸). پژوهش‌های بسیاری به نقش عزت نفس و معنویت در سلامت روان اشاره کرده‌اند (بهرامی دشتکی و همکاران، ۱۳۸۵؛ زارع‌زادگان و همکاران، ۱۳۹۲؛ شیخ‌الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۲؛ رضایی، بیانی و شریعت‌نیا، ۱۳۹۴).

عزت نفس با احساسات مثبت و انگیزش همراه است و از عوامل محافظت کننده در مقابل آسیب‌های روانی شمرده می‌شود (دینجر^۲ و همکاران، ۲۰۱۷). عزت نفس، رضایت از زندگی و بهزیستی روانی را پیش‌بینی می‌کند (مالمیر و همکاران، ۲۰۱۷؛ گاردنر و وب^۳، ۲۰۱۷). در مقابل، ضعف در عزت نفس، از عوامل خطر^۴ است و موجب آسیب‌پذیری فرد می‌شود. بسیاری از پژوهش‌ها بین احساس حقارت و پرخاشگری رابطه مثبت معناداری را نشان داده‌اند (برای نمونه: زارع‌زادگان و همکاران، ۱۳۹۲؛ کرمی و همکاران، ۱۳۹۲؛ خزایی و همکاران، ۱۳۹۳). همچنین تعارضات خانوادگی رابطه مستقیم با عزت نفس پایین دارد (دولینگ و برنز^۵، ۲۰۱۷). از این رو عزت نفس پایین موجب مشکلات سازگاری می‌شود. در مقابل، افرادی که عزت نفس بالایی دارند، سازگار، معاشرتی و وظیفه‌شناس هستند (برک، ۱۳۹۳: ۷۱/۲).

«عزت نفس»^۶ ارزیابی مثبت فرد درباره خود و توانمندی‌هایش است (برانندن، ۱۹۹۵: ۵۱؛ سالاری فرو دیگران، ۱۳۹۳: ۹۳). فردی که عزت نفس دارد، احساس ارزشمندی و توانمندی می‌کند. ارزیابی مثبت از خویش و احساس ارزشمندی و توانمندی موجب می‌شود که فرد امید بیشتری به حل مسائل و مشکلاتش داشته باشد و در این جهت بیشتر تلاش کند (سرمدی و همکاران، ۱۳۸۸).

کارشناسان تربیت معتقدند تقویت عزت نفس، از انحرافات بسیاری پیش‌گیری می‌کند. بنابراین یکی از نیازهای فرد در تربیت، تقویت احساس ارزشمندی و توانمندی اوست. در فضای

1 . Koeing .

2 . Dinger et al .

3 . Gardner, A. A., & Webb, H. J .

4 . Risk Factor .

5 . Deuling, J. K., & Burns, L .

6 . Selfesteem .

7 . Nathaniel Branden



مشاوره نیز عزت نفس اهمیت دارد. هنگامی که فرد دچار مشکل خانوادگی یا روان شناختی می شود، ابتدا تلاش می کند تا خودش مشکل را حل کند و معمولاً هنگامی به مشاور یا روان درمانگر مراجعه می کند که تلاش هایش شکست خورده است (آرث و رایبیز،^۱ ۲۰۱۳). از این رو بسیاری از افرادی که به مشاور و روان درمانگر مراجعه می کنند، دچار احساس بی ارزشی و ناتوانی هستند و عزت نفسشان پایین است؛ به ویژه کسانی که دچار مشکلات روان شناختی همچون افسردگی، اضطراب و وسواس شده اند، احساس بی ارزشی و ناتوانی می کنند (وارگزو پیستول،^۲ ۲۰۱۷؛ پاسکاری و همکاران،^۳ ۲۰۱۷؛ کلادیوس و همکاران،^۴ ۲۰۱۷). پس یکی از راهبردهای کمک به فرد در مشاوره، تقویت عزت نفس اوست.

متأسفانه برخی مشاورین با استفاده از راهکارهای روان شناسی غربی، اگرچه احساس ارزشمندی را تقویت می کنند، اما زمینه خودشیفتگی و خودپسندی را نیز در فرد ایجاد کرده، و عجب و غفلت از یاد خدا را تقویت می کنند (پیوسته گرو همکاران، ۱۳۹۰؛ فرهوش، ۱۳۹۵). بنابراین در فضای تربیت و مشاوره اسلامی، برخی راهکارهای مرسوم روان شناسی غربی برای تقویت عزت نفس کاربرد ندارد؛ بلکه مطلوب است از راهکارهای اسلامی برای تقویت عزت نفس استفاده شود. هدف مشاوره روان شناسی غربی، افزایش نشاط و آرامش در دنیاست؛ از این رو تقویت عزت نفس مطلقاً مطلوب است، اگرچه به غفلت از تکالیف دینی و مذهبی بیانجامد؛ اما در مشاوره اسلامی بایستی تعادل خوف و رجاء رعایت شود که فرد دچار ناامیدی یا عجب نگردد (کلینی، ۱۴۱۴: ۶۷/۲).

معنویت در عزت نفس نقش دارد. کوئینگ (۲۰۰۸) با مرور تحقیقات مختلف (مانند: فورنیر،^۵ ۱۹۹۸؛ گریف^۶ و هیومن،^۷ ۲۰۰۴؛ یاکوشکو،^۸ ۲۰۰۵؛ دافی و بلوستی،^۹ ۲۰۰۵) بین معنویت و

-
- 1 . Orth, U. , & Robins , R. W .
 - 2 . Varghese, M. E. , & Pistole, M. C .
 - 3 . Puuskari et al.
 - 4 . Cludius et al .
 - 5 . Fournier .
 - 6 . Greeff .
 - 7 . Human .
 - 8 . Yakushko .
 - 9 . Duffy and Blustein .





عزت نفس ارتباط معنادار و مثبتی را گزارش می‌کند. پژوهش‌ها تعامل ابعاد روان‌شناختی و معنوی آدمی در ایجاد نگرش‌های مثبت و سازگاری را نشان داده‌اند (گودرزی و همکاران، ۱۳۹۱). در اخلاق اسلامی، بر عزت نفس تأکید شده است؛ زیرا موجب می‌شود فرد از رفتارهای زشت پرهیز کند. امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: «هرکسی خود را بزرگواری دید، تمایلات حیوانی در نظرش کوچک می‌شود» (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴: ۵۵۵). از این رو علمای اخلاق و عرفان اسلامی نیز بر محبت خدا به مؤمنین تأکید نموده، به طور ضمنی احساس ارزشمندی و عزت نفس را تقویت کردند. برای نمونه: غزالی (۵۰۵ق) در کتاب «احیاء علوم الدین» در باب محبت، شوق، رضا و انس، (غزالی، ۱۳۸۶: ۴۰/۱۴)، ملکی تبریزی (۱۳۹۱) در «رساله لقاء الله»، نراقی در کتاب «جامع السعادات» در فصل تجرد نفس و بقایش، (ملا مهدی نراقی، ۱۳۸۶: ۳۷/۱)، نراقی در کتاب «معراج السعاده» در فصل سیر به عالم بالا با جنبه روحانی (ملا احمد نراقی، ۱۳۷۶: ۲۷). پژوهش‌های بسیاری به دنبال تبیین عزت نفس بر اساس آموزه‌های اسلامی بوده‌اند. شجاعی (۱۳۸۷) مؤلفه‌های حرمت خود در نظریه براندن (آگاهانه زیستن، خویشتن پذیر بودن، خودمسئولی، خودتأییدی، هدفمند زیستن، با صداقت زیستن) را در قرآن و روایات بررسی کرده است. بنیانی (۱۳۹۲) مؤلفه‌های حرمت خود اسلامی را احساس توانمندی با اعتماد به تکیه‌گاه (خداوند)، احساس مؤثر بودن و هدفمند بودن دانسته است. عجب‌شیر (۱۳۸۹) عناصر عزت نفس در اسلام را جهان‌بینی توحیدی، اطاعت و بندگی، توکل، قناعت، قطع امید کردن از مردم، تقوا و ایمان شمرده است. نقیبی (۱۳۹۱) مؤلفه‌های کرامت انسان در قرآن کریم را خلقت احسن آدمی، فطرت، علم، عقل، اختیار، غایت بودن انسان برای آفریده‌ها و خلافت معرفی کرده است. فرهوش (۱۳۹۶) در پژوهشی نشان داده که عزت نفس معنوی با رویکرد اسلامی شامل ده مؤلفه، باور به توانمندی و جایگاه آدمی از سوی خدا، باور به ارزشمندی خویش به وسیله ایمان و عمل صالح، توکل و امداد الهی، احساس نزدیکی به خدا، ارتباط کریمانه با مردم، احساس بی‌نیازی از مردم، خویشتن‌پذیری، هدفمندی معنوی، یکپارچگی معنوی و احساس کنترل می‌باشد. این مقاله با توجه به دستاوردهای پژوهش‌های اشاره شده، به دنبال تبیین راه‌کارهای شناختی تقویت عزت نفس در فضای مشاوره اسلامی است.

روش پژوهش

با توجه به هدف پژوهش که تبیین راه‌کارهای شناختی عزت نفس در فضای مشاوره اسلامی





است، روش پژوهش توصیفی-تحلیلی است. ابتدا با توجه به تعریف عزت نفس، آیات و روایات مرتبط با عزت نفس و کرامت و احساس ارزشمندی و توانمندی، جمع‌آوری و دسته‌بندی و تحلیل و سپس راه‌کارهای تقویت عزت نفس تبیین شده است.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که به طور کلی راه‌کارهای تقویت عزت نفس، شناختی (نگرشی) و رفتاری (مهارتی) هستند. راه‌کارهای نگرشی (شناختی)، نگرشی را در فرد تقویت می‌کنند و راه‌کارهای مهارتی (رفتاری)، مهارتی را به فرد انتقال می‌دهند. در ادامه، راه‌کارهای شناختی تقویت عزت نفس در فضای تربیت و مشاوره اسلامی ارائه می‌شود و راه‌کارهای رفتاری، در پژوهش دیگری بررسی خواهد شد. راه‌کارهای شناختی عبارتند از:

۱. نعمت انسان بودن و جایگاه او در هستی: خداوند انسان آفریده و او را بر دیگر

موجودات برتری داده است. خداوند می‌توانست فردی را یک درخت سیب، یک پرنده یا یکی از ملائکه بیافریند؛ اما او را انسان آفرید و بر بقیه مخلوقات برتری داد: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾؛ ما فرزندان آدم را گرامی داشتیم و آن‌ها را در خشکی و دریا، (بر مرکب‌های راهوار) حمل کردیم، و از انواع روزی‌های پاکیزه به آنان روزی دادیم، و آن‌ها را بر بسیاری از موجوداتی که خلق کرده‌ایم، برتری بخشیدیم» (اسراء: ۷۰).

خداوند در آفرینش آدمی، عنایت و اهتمام ویژه‌ای داشته است (رحمانی، ۱۳۸۹). خداوند درباره خلقت آدمی تعابیر ویژه‌ای به کار می‌برد که سیاق آیات نشان می‌دهد این توجه و عنایت، مختص آدمی است: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾؛ ما انسان را در بهترین صورت و نظام آفریدیم. «(تین: ۴) و ﴿قَالَ يَا إِبْلِيسُ مَا مَنَعَكَ أَنْ تَسْجُدَ لِمَا خَلَقْتُ بِإِيْدِي﴾؛ گفت: ای ابلیس! چه چیز مانع تو شد که بر مخلوقی که با قدرت خود او را آفریدم، سجده کنی؟! (ص: ۷۵). خداوند با نعمت‌های آشکار و پنهانش، فرد را در عالم ظاهر و باطن (امور مادی و معنوی) توانمند و ارزشمند کرده است (آموزگار، ۱۳۶۰؛ رحمانی، ۱۳۸۹) بنابراین هنگامی که فرد بیندیشد که انسان عصاره تمام عالم وجود است و تکامل او، هدف آفرینش تمامی هستی است (رحمانی، ۱۳۸۹) و می‌تواند به بالاترین مراتب قرب خداوند دست یابد، احساس ارزشمندی می‌کند.

۲. توانمندی‌های مادی فرد نسبت به دیگر موجودات: فرد بیندیشد که خداوند





توانمندی‌های مادی ویژه‌ای به او داده که می‌تواند از چوب، کشتی بسازد (جاثیه: ۱۲) و در دریاها سفر کند؛ در مسیر رودخانه‌ها سد بسازد و از آن بهره بگیرد (ابراهیم: ۳۲)؛ از سنگ و آهن برای خود خانه بسازد؛ از گوشت و شیر برخی حیوانات بخورد؛ برخی دیگر را به کار بگیرد و بارهایش را به آسانی حمل کند (نحل: ۵). فرد بایستی به توانمندی‌اش در تصرف در موجودات دیگر و بهره‌بندی از آنها توجه کند. همچنین مخلوقات بزرگی چون زمین و ماه و خورشید برای تکامل او خلق شده‌اند (ابراهیم: ۳۳؛ نحل: ۱۲) و بسیاری از موجودات در خدمت او هستند: «وَسَخَّرَ لَكُم مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا»؛ او آنچه در آسمان‌ها و زمین است، همه را مستخر شما ساخته است (جاثیه: ۱۳). بنابراین آیه، حتی ملائکه نیز به نوعی در خدمت انسان هستند.

این آیات از یک سواحساس توانمندی را در آدمی تقویت می‌کند و از سوی دیگر، قدرت و نعمت خدا را به او یادآوری می‌کند؛ از این رو موجب عجب و غرور و غفلت نمی‌شود.

۳. قابلیت‌های معنوی فرد نسبت به دیگر موجودات: فرد بیندیشد که خداوند قابلیت‌های معنوی ویژه‌ای به او داده و استعداد ویژه‌ای برای تکامل و تقرّب به خدا دارد و می‌تواند تجلی‌گاه اسماء خداوند شود و از تمام موجودات عالم برتر شود: «إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ»؛ ما امانت را بر آسمان‌ها و زمین و کوه‌ها عرضه داشتیم؛ پس آن‌ها از حمل آن سربرتاقتند و از آن هراسیدند؛ اما انسان آن را بردوش کشید» (احزاب: ۷۲). این استعداد و قابلیت در آسمان‌ها و زمین نیست و تنها آدمی این استعداد را به امانت پذیرفته است. مفسرین این امانت را به تکلیف، ولایت، اختیار و عقل تفسیر کرده‌اند (سلطانی، ۱۳۸۵). تمام این موارد با کمال نهایی آدمی و قابلیت او مرتبط است. بسیاری از انسان‌ها ارزش این امانت را نمی‌دانند؛ از آن بهره نبرده، حق آن را ادا نمی‌کنند (طباطبائی، ۱۳۹۲، ق: ۱۶/۳۴۸). «وَالْعَصْرُ * إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ»؛ به زمان‌ها قسم، که انسان‌ها همه در زیانند؛ مگر کسانی که ایمان آورده و اعمال صالح انجام داده‌اند و یکدیگر را به حق سفارش کرده و یکدیگر را به شکیبایی و استقامت توصیه نموده‌اند! (عصر: ۱-۳) تنها آن‌ها که ایمان و عمل صالح کسب می‌کنند، از این قابلیت بهره می‌برند و حق امانت را ادا می‌کنند.

۴. ارزشمندی فرد به سبب ایمان و عمل صالح نزد خدا: فرد به خدا ایمان آورده و اعمال صالحی را انجام داده است؛ از این رو ارزشمند است. آدمی به میزانی که به خدا ایمان



بیاورد و عمل صالح انجام دهد، به خدا نزدیک تر و ارزشمندتر می شود (نجات رایزن، ۱۳۸۸).
 ﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ﴾؛ گرامی ترین شما نزد خداوند، باتقواترین شماست (حجرات: ۱۳). آیات بسیاری چگونگی به دست آوردن ارزشمندی اکتسابی را توضیح داده اند (حدید: ۱۸؛ واقعه: ۱۰ و ۱۱). خداوند مؤمن را در دنیا، قیامت و بهشت تکریم می کند؛ انس با قرآن کریم و تکریم خداوند از مؤمنین را یادآوری نموده، در نتیجه احساس ارزشمندی در فرد مؤمن را تقویت می کند.

قرآن، قدرت و ثروت موجب عزت نیست. پادشاهان و ثروتمندان ظالم اگرچه مدتی در دنیا نزد مردم دنیاپرست، آبرو و قدرت داشتند، اما در روز قیامت در نهایت ذلت و خواری هستند. (دخان: ۴۹) در بیان قرآن کریم نعمت های ظاهری و دنیوی معیار برتری نیستند؛ بلکه ابزار آزمایش اند. (فجر: ۱۵) نژاد، قبیله، ثروت و قدرت معیار برتری در نزد خدا نیست؛ بلکه تقوا و طاعت و بندگی خدا معیار ارزشمندی حقیقی است.

خداوند به مؤمنین توجه و محبت ویژه ای دارد؛ هرچه ایمان آنان بیشتر باشد، محبت خداوند به آنان بیشتر است. خداوند مؤمنین، محسنین، متطهرین، متوکلین، متقین، صابرين، مقسطین و توابین را دوست دارد (آل عمران: ۷۶، ۱۵۹، ۱۳۴).

روایاتی نیز درباره جایگاه مؤمن نزد خداوند وارد شده است، مانند روایات ابواب «طینت مؤمن و کافر و شدت ابتلاء مؤمن» در کتاب «اصول کافی». امام باقر علیه السلام فرمود: «همانا خدا دنیا را به آن که دوستش دارد و آن که دشمنش دارد، عطا کند، ولی دینش را جز آن که دوستش دارد، عطا نکند» (کلینی، ۱۴۰۷: ۲/۲۱۴). بنابراین بهترین نعمت خداوند ایمان است که آن را به مؤمنین عنایت کرده است. اگر سختی و گرفتاری برای مؤمن ایجاد می شود، حکمتی دارد و در حقیقت فرصتی برای رشد معنوی اوست (ر. ک: کلینی، ۱۴۰۷: ۲/۲۵۲). بدین ترتیب توجه فرد مؤمن به عنایت و محبت ویژه خداوند به مؤمنین موجب احساس ارزشمندی می شود؛ به ویژه در هنگام سختی ها توجه به این نکات موجب ارزیابی مثبت ثانویه معنوی و در نتیجه، احساسات مثبت معنوی خواهد بود؛ از این رو یک نوع مقابله معنوی مذهبی شمرده می شود (خوش طینت، ۱۳۹۳).

۵. احساس توانمندی به سبب یاری و پشتیبانی خدا: خداوند مؤمنین را در سختی ها و جنگ ها یاری می کند (أنفال: ۲۶؛ غافر: ۵۱؛ طلاق: ۳). فرد مؤمن با توکل به خدا، از یاری خدا بهره مند می شود و در مقابل چالش ها احساس توانمندی می کند (توبه: ۱۲۹). فرد با توجه



به پشتیبانی خدا، احساس توانمندی می‌کند.

۶. بهره‌مندی از هدایت باطنی و خاص خدا: خداوند انسان‌هایی را که ایمان بیاورند، هدایت می‌کند. این هدایت، ارائه راه سعادت به صورت ظاهری و همگانی نیست؛ بلکه هدایتی باطنی است که ایمان را در قلوب آنان تقویت می‌کند: «وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ»؛ هر کس به خدا ایمان آورد، خداوند قلبش را هدایت می‌کند» (تغابن: ۱۱). از این هدایت، به هدایت پاداشی و خاص نیز تعبیر می‌شود (طباطبائی، ۱۳۸۲: ۱۲/۲۴۴). یکی از آثار ایمان و عمل صالح، بصیرت و قدرت تشخیص حق از باطل است (أنفال: ۲۹؛ عنکبوت: ۶۹؛ آل عمران: ۱۳۸). غیرمؤمنین از این بصیرت بی‌بهره‌اند (أنعام: ۱۲۲). کفار و مشرکین که از هدایت اولیّه بهره نبردند و کفر ورزیدند، دچار گمراهی عقوبتی و ثانویه می‌شوند. (یس: ۹؛ أعراف: ۱۰۰). فرد مؤمن با علم به بصیرتی که خداوند به او عنایت می‌کند و این‌که از آن گمراهی که کافران دچارند، نجات یافته است، احساس توانمندی و ارزشمندی می‌کند.

به طور کلی هدایت سه گونه است:

الف) هدایت تکوینی که برای تمام مخلوقات است (طه: ۵۰) و شامل جسم آدمی می‌شود. تمام اعضا و جوارح بدن که به طور خودکار اموری را انجام می‌دهند، از هدایت تکوینی خداوند بهره‌مندند.

ب) هدایت تشریحی که با فرستادن پیامبران و کتب آسمانی محقق شده و خدا تمام انسان‌ها اعم از مؤمن و کافر را به سوی سعادت حقیقی هدایت نموده است (أنعام: ۴۸؛ کهف: ۱۱۰). از این هدایت به «هدایت عام» تعبیر می‌شود.

ج) هدایت باطنی که تنها شامل حال مؤمنین می‌شود و آنان که مراتب ایمان بالاتری دارند، از هدایت باطنی بالاتری بهره‌مند می‌شوند. برخی آیات به این نوع هدایت اشاره کرده‌اند: «وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَّبَ إِلَيْكُمُ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَ الْعِصْيَانَ أُولَئِكَ هُمُ الرَّاشِدُونَ»؛ خداوند ایمان را محبوب شما قرار داده و آن را در دل‌هایتان زینت بخشیده و کفر و فسق و گناه را منفورتان قرار داده است. کسانی که دارای این صفاتند، هدایت یافتگانند. (حجرات: ۷). از مصادیق هدایت باطنی خداوند، هدایت باطنی امام نسبت به شیعیان است که از آن به «هدایت به امر» تعبیر کرده‌اند (غروی، ۱۳۷۴؛ عروتی موفق، ۱۳۸۲؛ رضایی، ۱۳۸۹؛ کربلایی، ۱۳۹۳). بنابراین انسان مؤمن، تنها موجودی است که از سه نوع هدایت بهره‌مند شده است.





۷. **معناجویی در هنگام سختی‌ها:** معمولاً فرد پس از حوادث سخت و ناگهانی دچار احساس حقارت می‌شود (محمودی قرایی و همکاران، ۱۳۸۴؛ درهرج و همکاران، ۱۳۹۴). حوادثی چون سوگ فرزند و ابتلا به بیماری‌های سخت، همچون سرطان، فرد را دچار چالش روان‌شناختی می‌کند و مهم‌ترین دغدغه فرد این است که چرا این اتفاق برای او افتاده؟ چرا دیگری دچار این مشکل نشده است؟

در چنین شرایطی، مشاور بایستی معناجویی و ارزیابی مثبت ثانویه معنوی را آموزش دهد. مشاور بایستی با آیات، روایات و ادعیه‌ای که احساس معنا را در فرد تقویت می‌کند، آشنا باشد. برای نمونه: خداوند با سختی‌ها ایمان فرد مؤمن را خالص می‌کند و موجب رشد معنوی او می‌شود: «وَلِيْمَحْصَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا»؛ تا خداوند افراد باایمان را خالص گرداند و ورزیده شوند (آل عمران: ۱۴۱). امام سجّاد علیه السلام در دعای پانزدهم صحیفه، درباره برکات بیماری با خداوند متعال این‌گونه مناجات کردند: «بار خدایا! تورا بر تندرستی جسمم که (پیش از این) همیشه در آن به سر می‌بردم، سپاس می‌گویم. تورا بر بیماری‌ای که در بدنم پدید آورده‌ای، سپاس می‌گویم. پس نمی‌دانم ای خدای من، کدام یک از این دو حالت (تندرستی و بیماری) به سپاس‌گزاری تو شایسته‌تر و کدام یک از این دو هنگام برای ستایش تو سزاوارتر است؟ آیا هنگام تندرستی که در آن روزی‌های پاکیزه‌ات را به من گوارا ساخته و برای درخواست خشنودی و احسانت شادمانی بخشیده و با آن بر طاعت خویش توفیقم داده، توانیم کرده بودی؟ یا هنگام بیماری که مرا با آن (از گناهان) رهانیدی و هنگام نعمت‌هایی (دردهایی) که آن‌ها را به من ارمغان دادی تا گناهانی را که پشت مرا سنگین کرده، سبک نماید و از بدی‌هایی که در آن فرو رفته‌ام، پاکم سازد و برای فراگرفتن توبه، آگاه نمودن و برای از بین بردن گناه به نعمت پیشین (تندرستی) یادآوری باشد؟».

در واقع مشکلات و سختی‌ها فرصتی برای تقرب جستن به خدا و پاک شدن از گناهان است و بایستی قدر آن‌ها را دانست. امام صادق علیه السلام فرمودند: «سخت‌ترین مردم از لحاظ بلا و گرفتاری پیامبرانند؛ سپس کسانی که در پی آنانند؛ سپس به ترتیب کسی که از دیگران بهتر است» (کلینی، ۱۴۱۴: ۲/۲۵۲). بنابراین هرچه ایمان فرد در مرتبه بالاتری باشد، آزمون الهی سخت‌تری از او گرفته می‌شود، امتحان در حقیقت فرصتی است که فرد به مرتبه بالاتری از ایمان دست یابد. امام صادق علیه السلام فرمودند: «از رسول خدا صلی الله علیه و آله پرسیدند: بالای چه کسی در دنیا سخت‌تر است؟ پیامبر فرمود: پیغمبران؛ سپس هر که به آن‌ها شبیه‌تر است، به ترتیب





و بعد از آن، مؤمن به اندازه ایمان و نیکی کردارش گرفتار شود. پس هر که ایمانش درست و کردارش نیکو باشد، گرفتاری اش سخت تر است و هر که ایمانش سست و عملش ضعیف باشد، گرفتاری اش اندک است» (همان).

اساتید اخلاق نیز بر سختی های مؤمنین در دنیا تأکید کرده اند که می توان از بیانات آنها در جلسه مشاوره بهره جست. آیت الله تهرانی می فرمایند: «بین ایمان و بلا نسبت مستقیمی برقرار است. اهل ایمان همیشه با بلا و مصیبت دست به گریبانند و آنان که از بلا محرومند، از بلا نیز آسوده اند». (تهرانی، ۱۳۹۱: ۵۳/۱۰)

بنابراین فرد با یادآوری عنایت ویژه خداوند که شامل حال او شده، احساس ارزشمندی می کند. البته بایستی این گونه مطالب پس از همدلی با فرد و با روش سقراطی و بالحنی مناسب و عاطفی تبیین شود. معمولاً فرد مذهبی چنین معارفی را قبلاً شنیده است، اما آن گاه که دچار رنج طاقت فرسایی می شود، به همدلی از یک سو و به یادآوری آن معارف از سوی دیگر نیاز دارد. در چنین شرایطی بایستی به احساسات فرد توجه جدی داشت.

۸. **محبوبیت نزد مردم به سبب ایمان و عمل صالح:** خدا کسانی را که ایمان بیاورند و عمل صالح انجام دهند را محبوب مردم می کند: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا»؛ مسلماً کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده اند، خداوند رحمان محبتی برای آنان در دل ها قرار می دهد» (مریم: ۹۶)، همان گونه که در طول تاریخ، اولیاء الله محبوب مردم بوده اند؛ اگرچه کفار و ستمکاران به دنبال تخریب وجهه آنان در بین مردم بودند، دیریا زود حقیقت آشکار شده است (فتح: ۲).

اگر فرد به ارزیابی مردم درباره خودش بیش از اندازه اهمیت می دهد، بایستی تعدیل شود. مشاور با روش سقراطی و پرسش های گام به گام برای فرد تبیین می کند که تفکرات، احساسات و سلیقه های مردم درباره فرد مهم نیست. مهم واقعیتی است که خودش و خداوند درباره او می دانند. امام صادق علیه السلام فرمودند: «ای هشام! اگر در دست تو گردویی بود و مردم گفتند در دست تو گوهری است، گفته ایشان به حال تو سودی ندارد، در حالی که تو می دانی آن گردوست، و اگر در دست تو گوهری بود و مردم گفتند گردوست، گفته آنان به تو آسیبی نمی رساند، در حالی که تو می دانی آن گوهر است». (حرّانی، ۱۳۶۳: ۳۸۶).

۹. **ارزشمندی در روز قیامت:** روز قیامت، روز بسیار وحشتناکی است؛ به گونه ای که





دوستی‌ها گسسته می‌شود و هر انسان گنه‌کاری آماده است که خانواده‌اش را قربانی کند تا نجات یابد (معارج: ۱۰-۱۴)، اما خداوند به کسانی که در دنیا ایمان بیاورند و عمل صالح انجام دهند، وعده داده است که در روز قیامت در آرامش و مقام قرب الهی باشند (یونس: ۲۶). هنگامی که مؤمن به جایگاه امن خویش در روز قیامت در پیشگاه خدا توجه می‌کند، احساس ارزشمندی می‌کند. علاوه بر این، مؤمنی که گناهان کبیره را ترک کند، خدا در روز قیامت، گناهان صغیره او را می‌بخشد و وی را با ارزشمندی در بهشت وارد می‌کند (نساء: ۳۱). مؤمنین در بهشت از بالاترین ارزشمندی‌ها و پاداش‌ها بهره‌مند می‌شوند (حدید: ۱۱ و ۱۸). هنگامی که مؤمن به پاداش‌ها و جایگاهش در بهشت می‌اندیشد، احساس ارزشمندی می‌کند.

۱۰. پاک بودن از عوامل ذلت کفار و گناه کاران: در قرآن کریم علاوه بر عوامل ارزشمندی، عوامل ذلت اکتسابی نیز بیان شده است تا مؤمنین با شناخت و ترک آنها از ذلت دور شوند. هنگامی که مؤمن می‌بیند از این عوامل پرهیز کرده، درحالی که کفار و گناه کاران به آن دچارند، احساس ارزشمندی می‌کند. برخی عوامل ذلت و خواری عبارتند از: کفر (اعراف: ۱۷۹)، ناسپاسی نعمت‌ها (بقره: ۶۱)، بت پرستی و ارتداد (اعراف: ۱۵۲)، دشمنی با خدا و رسولش (مجادله: ۲۰) و گناه (یونس: ۲۷).

۱۱. تمایز بین ارزشمندی و احساس ارزشمندی: بایستی برای فرد تبیین شود که گاهی فرد، ارزشمند است، اما احساس بی‌ارزشی می‌کند؛ گاهی توانمند است، اما احساس ناتوانی می‌کند. فرد بایستی به ارزش‌ها و توانمندی‌هایش توجه کند تا احساس ارزشمندی و توانمندی کند و باید در صفات مؤمنین و کفار در قرآن کریم تأمل کند و به میزانی که صفات مؤمنین در اوست، احساس ارزشمندی کند. این احساس توانمندی و ارزشمندی، او را در دستیابی به مراتب بالاتر ایمان تقویت می‌کند. آنچه مهم است، توجه به خدا و تلاش در راه خداست؛ بنابراین فرد بایستی فکر و احساس و رفتارش را به گونه‌ای مدیریت کند که تلاش معنوی‌اش بیشتر شود. گاهی باید به گناه و کوتاهی‌های گذشته‌اش توجه کند تا به درگاه الهی تضرع کند؛ اما اگر احساس گناه موجب ناامیدی و دلسردی شود و او را از تلاش معنوی بازدارد، بایستی شرایط را تغییر دهد و احساس ارزشمندی را در خویش تقویت کند.

۱۲. بیان آثار عزت نفس: این کار موجب انگیزش فرد به جست‌وجوی راه‌کارهای افزایش عزت نفس می‌شود. هنگامی که فرد از نقش عزت نفس در کاهش تحریک‌پذیری، کاهش

۱. البته با توجه به روایات ذیل این آیه در تفاسیر، ولایت اهل بیت نیز شرط است؛ بنابراین این بخشش مختص شیعیان می‌باشد.





پرخاشگری، افزایش نشاط معنوی و افزایش انگیزه تلاش آگاه شود، راه کارهای تقویت عزت نفس را جست و جو می کند.

۱۳. اصلاح تحریف های شناختی: تحریف های شناختی موجب ارزیابی غیرواقع بینانه از مسائل شده و هیجان های منفی، مانند اضطراب، خشم و اندوه ایجاد می کند. اگرچه رویدادها اهمیت دارند، اما ارزیابی و تفسیر فرد از رویداد نقش مهمی در ایجاد هیجان های منفی دارد (هاتون و همکاران،^۱ ۱۹۸۹: ۸۳). تحریف های شناختی، در واقع عادات فکری نادرستی هستند که موجب تفسیر واقعیت به شکل نادرست می شوند (حسین زاده، ۱۳۸۷). مهم ترین این تحریف ها عبارتند از:

همیشگی دانستن امور منفی^۲ (فرد از یک رخداد جزئی و موقت، یک قانون کلی و همیشگی نتیجه می گیرد و به طور افراطی تعمیم می دهد، مثلاً می گوید: «این بار شکست خوردم، پس همیشه شکست خواهم خورد.»)؛ ارزیابی منفی خود^۳ (فرد برای توصیف خود، بیشتر از صفات منفی استفاده می کند)؛ تمرکز افراطی بر ضعف های خویش^۴ (فرد به صورت انتخابی، به جنبه های منفی توجه می کند و جنبه های مثبت را نادیده می گیرد)؛ ایدئال گرایی افراطی^۵ (همه چیز را به شکل مطلق و به صورت سیاه و سفید می بیند) (اوکان، ۲۰۰۲: ۲۱۲)، بدون این که حد وسطی قائل شود)؛ خودسرزنشگری افراطی^۶ (دائماً خود را برای چیزهایی که ممکن است واقعا تقصیر او نباشد، سرزنش می کند و خود را مسئول تمام حوادث ناگوار پیرامونش می داند)؛ ذهن خوانی منفی^۷ (از رفتار دیگران درباره عقاید آنان قضاوت می کند، مثلاً تصور می کند که دیگران را دوست ندارند یا از او عصبانی هستند، بدون این که برای درستی تصورات خود شواهدی منطقی داشته باشد)؛ استدلال هیجانی و غیرمنطقی^۸ (فرد به سبب هیجانات دچار خطای شناختی می شود و احساسات فرد موجب سوگیری استدلال هایش می شود، مثلاً هنگامی که



1 .Hawton et al.

۲ . تعمیم دهی افراطی (Overgeneralization).

۳ . برچسب زنی کلی (Global Labeling).

۴ . غربال کردن (Filtering).

۵ . تفکر قطبی شده (Polarized Thinking).

6 . Self-Blame.

7 . Mind Reading.

8 . Emotional Reasoning.

ناراحت است، خود را فردی بی‌فایده می‌داند؛ نتیجه‌گیری شتابزده^۱ (فرد براساس شواهد ناکافی، نادرست یا نامربوط نتیجه‌گیری می‌کند).

این تحریف‌ها در بسیاری از پژوهش‌ها تبیین شده‌اند؛ از این رو در این نوشتار از بیان تفصیلی آن‌ها خودداری شد. در جهت اصلاح این تحریف‌ها مشاور ابتدا فرد را به خودآگاهی می‌رساند، سپس قواعد شناختی کارآمد و صحیح را ارائه می‌کند و تمرین‌هایی به فرد می‌دهد.

۱۴. تفکیک آسیب معنوی و آسیب روان‌شناختی: افرادی که دچار آسیب‌های روانی، مانند اضطراب فراگیر، افسردگی و وسواس هستند، دچار احساس گناه و در نتیجه احساس حقارت و بی‌ارزشی می‌شوند. فرد احساس می‌کند که به سبب افسردگی یا وسواس، دچار گناه است و این احساس گناه، اضطراب و چرخه معیوب اختلال را تقویت می‌کند. مشاور بایستی تفاوت آسیب روان‌شناختی و آسیب معنوی را تبیین کند و احساس گناه و اضطراب فرد را کاهش دهد.

به طور کلی در مورد انسان سه نوع آسیب ممکن است: آسیب جسمی؛ آسیب روان‌شناختی و آسیب معنوی. همان‌طور که جسم دچار آسیب می‌شود، دستگاه روانی نیز دچار آسیب می‌شود. دستگاه روانی واسطه روح و جسم است و به نوعی از روح جداست. در چگونگی شکل‌گیری دستگاه روانی وراثت، محیط و اختیار فرد تعامل می‌کنند. بنابراین بخشی از مشکلات جسمی و روان‌شناختی به دلیل وراثت و محیط است و در اختیار فرد نیست و آسیب معنوی شمرده نمی‌شود: ﴿قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ فَرَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ أَهْدَىٰ سَبِيلًا﴾؛ بگو: هر کس مطابق ساختار روحی و روانی خویش عمل می‌کند، و پروردگارتان کسانی را که راهشان نیکوتر است، بهتر می‌شناسد. (اسراء: ۸۴). آنچه در سعادت حقیقی فرد مؤثر است، تلاش معنوی و رشد معنوی اوست: ﴿وَإِنَّ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى﴾؛ برای انسان بهره‌ای جز تلاش و کوشش او نیست» (نجم: ۳۹) برای مثال: دو نفر در ۹ موقعیت خشم، ۵ بار خشمگین می‌شوند و ۴ بار به خاطر خدا آرامش خویش را حفظ می‌کنند؛ کدام یک پاداش بیشتری دارند؟ کدام یک تلاش روحی بیشتری داشته‌اند؟ آن‌که دستگاه روانی‌اش تحریک‌پذیرتر است و بیشتر زمینه عصبانیت دارد، تلاش بیشتری برای کنترل خشمش کرده است؛ پس رشد معنوی بیشتری داشته است. مثال دیگر: فرض کنید دو نفر دو رکعت نماز می‌خوانند، اما یکی سالم و دیگری دچار افسردگی



است؛ کدام یک تلاش بیشتری داشته‌اند؟ کدام یک اجر بیشتری دارند؟

مؤمن بایستی توجه کند که تنها تلاش در راه خدا مهم است و فقط خدا می‌داند چه کسی بیشتر تلاش کرده است: ﴿وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ﴾؛ و او به هدایت یافتگان آگاه‌تر است (أنعام: ۱۱۷). بنابراین مؤمن نگران قضاوت‌ها و ارزیابی‌های دیگران نیست؛ بلکه آسیب روانی را به عنوان یک محدودیت تفسیر می‌کند و به میزانی که به خاطر خدا، برای درمان آن آسیب روانی بکوشد و بر رنج‌ها صبر کند، رشد معنوی دارد.

نتیجه

یافته‌های این پژوهش نشان داد که در مشاوره اسلامی، راه‌کارهای ویژه‌ای برای تقویت عزت نفس وجود دارد که علاوه بر تقویت احساس ارزشمندی و توانمندی، فرد دچار خودخواهی و عجب و غفلت نشود. راه‌کارها به دو گونه شناختی و رفتاری هستند. راه‌کارهای شناختی، نگرشی را در فرد ایجاد می‌کنند و راه‌کارهای رفتاری، مهارتی را در فرد تقویت می‌کنند. این نوشتار به راه‌کارهای شناختی پرداخته است.

راه‌کارهای شناختی عبارتند از: توجه دادن به اموری چون: نعمت انسان بودن و جایگاه او در هستی؛ توانمندی‌های مادی او نسبت به دیگر موجودات؛ ارزشمندی فرد به سبب ایمان و عمل صالح؛ احساس توانمندی به سبب یاری و پشتیبانی خدا؛ بهره‌مندی از هدایت باطنی و خاص خدا؛ معناجویی در هنگام سختی‌ها؛ محبوبیت نزد مردم؛ ارزشمندی در روز قیامت و جهان آخرت؛ پاکی از عوامل ذلت کفار و گناه‌کاران؛ تمایز بین ارزشمندی و احساس ارزشمندی؛ آثار عزت نفس؛ اصلاح تحریف‌های شناختی؛ تفکیک آسیب معنوی و آسیب روان شناختی.

تحلیل یافته‌ها نشان می‌دهد که قرآن کریم امور دنیوی همچون ثروت و مقام را ملاک ارزشمندی نمی‌شمارد و احساس ارزشمندی به سبب چنین اموری کاذب است (حدید: ۲۰). قرآن برای تقویت عزت نفس مؤمنین از یک سو داشته‌های مادی و معنوی اش را یادآوری می‌کند و از سوی دیگر، نظام ارزشی آن‌ها را تغییر می‌دهد. عرب جاهلی که ثروت و قبيله و قدرت را معیار ارزشمندی می‌دانست، به مرور ایمان، طاعت، بندگی و تقوا را معیار ارزشمندی قرار داد. نظام ارزشی فرد مسلمان با خواندن آیات قرآن به تدریج اصلاح می‌شود؛ سپس به مقداری که از ارزش‌های آن نظام ارزشی در خود می‌بیند، احساس ارزشمندی می‌کند. بنابراین از یک سو با توجه به نعمت‌هایی که خداوند متعال به طور ذاتی به او داده است، و از سوی دیگر با



توجه به ایمان و تقوایی که دارد، احساس ارزشمندی و عزت نفس می‌کند.

قرآن کریم دو عنصر اساسی عزت نفس، یعنی احساس ارزشمندی و احساس توانمندی را در مؤمنین تقویت کرده است. در قرآن و روایات، ارزشمندی آدمی به دو صورت ذاتی و اکتسابی بیان شده است (گروه نویسندگان زیر نظر آیت‌الله مصباح یزدی، ۱۳۹۱: ۱۸۹؛ نقیبی، ۱۳۹۱). در فضای تربیت و مشاوره اسلامی می‌توان از این آموزه‌ها بهره جست و علاوه بر آثار مثبت روان‌شناختی، بعد معنوی فرد را نیز تقویت کرد.

انس با قرآن به آدمی یادآوری می‌کند که هر امکان و قدرت و توفیقی که دارد، از فضل خداست؛ حتی ایمان به خدا نیز نعمت خداوند به آدمی است: ﴿وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبَبٌ إِلَيْكُمْ الْإِيمَانَ وَزَيْنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَتْ إِلَيْكُمُ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ﴾؛ خداوند ایمان را محبوب شما قرار داده و آن را در دل‌هایتان زینت بخشیده، و کفر و فسق و گناه را منفورتان قرار داده است (حجرات: ۷). خداوند متعال در بسیاری از آیات قرآن، مؤمنین را نهیب می‌زند که برای دست یافتن به مراتب بالای ایمان تلاش کنند: ﴿أَلَمْ يَأْنِ لِلَّذِينَ آمَنُوا أَنْ تَخْشَعَ قُلُوبُهُمْ لِذِكْرِ اللَّهِ﴾؛ آیا وقت آن نرسیده است که دل‌های مؤمنان در برابر ذکر خدا و آنچه از حق نازل کرده است، خاشع گردد؟! (حدید: ۱۶). بنابراین قرآن و روایات، مجموعه‌ای از آموزه‌هاست که به تهذیب آدمی می‌پردازند. انس با قرآن، مجالی برای غفلت و غرور و رکود باقی نمی‌گذارد.

با این وجود، برخی مؤمنین عزت نفس اندکی دارند. به نظر می‌رسد ایشان یک شناخت سطحی از ارزشمندی‌ها و توانمندی‌های ذاتی و اکتسابی انسان مؤمن دارند و به ابعاد و جزئیات آن به قدر کافی توجه نکرده‌اند. ارزشمندی با احساس ارزشمندی متفاوت است. گاهی فرد ارزشمند و توانمند است، اما به دلیل بی‌اعتنایی به ارزش‌ها و توانایی‌هایش، احساس ارزشمندی و توانمندی نمی‌کند، مشاور بایستی ارزشمندی‌ها و توانمندی‌های این شخص را به او یادآوری کند و توجه او را به آنها جلب کند. بایستی باور به ارزشمندی و توانمندی، قسمتی از نگرش فرد شود و مهارت توجه به توانمندی‌ها و ارزشمندی‌ها را فراگیرد. بسیاری اوقات فرد یک شناخت کلی از توانمندی‌های آدمی دارد، اما آن را شخصی‌سازی نکرده و شناخت به نگرش تبدیل نشده است؛ از این رو احساس ارزشمندی نمی‌کند، مشاور بایستی فرد را یاری کند که شناخت‌هایش را شخصی‌سازی کند تا در نگرش و انگیزش و رفتار او مؤثر باشد.

به طور کلی فضای تربیت و مشاوره، فضای مناسبی است که نگرش‌هایی در فرد ایجاد



شود. مشاور بایستی با فرد درباره ارزشمندی‌ها و توانمندی‌های انسان مؤمن که در آیات تبیین شده، گفت‌وگو کند تا فرد با تأمل در این امور، احساس ارزشمندی و توانمندی کند.

مشاور اسلامی بایستی از اصطلاحاتی استفاده کند که ابعاد انگیزشی و عاطفی پررنگ‌تری دارد و فرد را توجه دهد که هدف آفرینش، افزایش سعه روحی و تکامل آدمی است، که از طریق توجه به خدا و تلاش در راه خدا به دست می‌آید. «توجه به خدا» یعنی یاد خدا و عبادت خدا و «تلاش در راه خدا» همان بندگی خداست. مهم آن است که شعار «توجه به خدا و تلاش در راه خدا» و شعار «هر لحظه، یک فرصت، یک گام» در ذهن فرد باقی بماند؛ یعنی فرد در هر لحظه یک فرصت دارد که یک گام به خدا نزدیک شود.

مشاور اسلامی بایستی در تقویت عزت نفس، از روش سقراطی استفاده کند و با پرسش‌های هدفمند، فرد را گام به گام راهنمایی کند. برای نمونه: از فرد درباره ابعاد برتری و فضیلت او نسبت به موجودات دیگر پرسد. بدین ترتیب فرد باور عمیق‌تری به فضیلتش می‌یابد و عزت نفسش تقویت می‌شود. مشاور نباید سخنرانی کند؛ بلکه باید با پرسش‌های گام به گام مطالب را ارائه دهد. همچنین بایستی مطالب به تدریج و در جلسات متعدد طرح شود، تا مخاطب ارتباط عاطفی مناسبی با مطالب برقرار کند؛ به آن‌ها بیندیشد و آن‌ها را درونی کند تا نگرش او تغییر یابد و احساس توانمندی و ارزشمندی به شکل مطلوبی در او تقویت گردد. بدین ترتیب، نظام ارزشی فرد تغییر می‌کند. نظام ارزشی فرد، برخاسته از باورهای اوست. کسی که به امور مادی اهمیت بیشتری می‌دهد، توانمندی‌های مادی موجب عزت نفس در او می‌شود، و کسی که به امور معنوی اهمیت می‌دهد، رشد معنوی موجب عزت نفس او می‌گردد. به طور کلی ارزشمندی و توانمندی فرد در آن صفاتی که برایش مهم‌تر است، تأثیر بیشتری در عزت نفس او دارد (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۷: ۱۲۰).

به طور کلی گاهی باید نظام ارزشی فرد را اصلاح کرد تا عزت نفس فرد تقویت شود. برای نمونه: فرض کنید فردی به خدا و پیامبر و ولایت اهل بیت ایمان دارد، اما چون فقیر است، احساس حقارت می‌کند. در واقع او ثروت را ارزشمندتر از ایمان می‌داند و به مشکلات مالی اش بیش از ایمانش توجه می‌کند. در چنین مواردی بایستی نظام ارزشی فرد را اصلاح کرد، تا ارزش ایمان را بیشتر از ثروت بداند و احساس ارزشمندی کند. خداوند در آیات بی‌شماری بر بی‌ارزشی دنیا و امور مادی در مقابل آخرت و امور معنوی تأکید فرموده است: ﴿وَلَوْلَا أَنْ



يَكُونُ النَّاسُ أُمَّةً وَاحِدَةً لَجَعَلْنَا لِمَن يَكْفُرُ بِالرَّحْمَانِ لِيُوتِيَهُمُ سُقْفًا مِّن فِضَّةٍ وَمَعَارِجَ عَلَيْهَا يَظْهَرُونَ * وَلِيُوتِيَهُمُ أَبْوَابًا وَسُررًا عَلَيْهَا يَتَّكُونَ * وَزُخْرَفًا وَإِن كُنتَ لَمَّا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ عِنْدَ رَبِّكَ لِلْمُتَّقِينَ ﴿اگر (تمکن کفار از مواهب مادی) سبب نمی شد که همه مردم امت واحد (گمراهی) شوند، ما برای کسانی که به (خداوند) رحمان کافر می شدند، خانه هایی قرار می دادیم با سقف هایی از نقره و نردبان هایی که از آن بالا روند، و برای خانه هایشان درها و تخت هایی (زیبا و نقره ای) قرار می دادیم که بر آن تکیه کنند و انواع زیورها؛ ولی تمام این ها بهره زندگی دنیاست و آخرت نزد پروردگارت از آن پرهیزگاران است (زخرف: ۳۳-۳۵) و می فرماید: ﴿وَعَدَ اللَّهُ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَمَسَاكِنَ طَيِّبَةً فِي جَنَّاتِ عَدْنٍ وَرِضْوَانٌ مِنَ اللَّهِ أَكْبَرُ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ﴾؛ خداوند به مردان و زنان باایمان، باغ هایی از بهشت وعده داده که نهرها از زیر درختانش جاری است؛ جاودانه در آن خواهند ماند و مسکن های پاکیزه ای در بهشت های جاودان (نصیب آن ها ساخته) و رضای خدا برتر است و پیروزی بزرگ، همین است (توبه: ۷۲).

پیشنهاد می شود در پژوهش های آینده، اثربخشی برنامه آموزشی عزت نفس اسلامی در مقایسه با برنامه عزت نفس با رویکرد روان شناسی مثبت گرا بر بهزیستی روانی و سلامت معنوی بررسی و مقیاس عزت نفس اسلامی طراحی شود.

منابع

* قرآن کریم.

* صحیفه سجاده.

۱. آذربایجانی، مسعود؛ سالاری فر، محمدرضا؛ عباسی، اکبر؛ کاویانی، محمد؛ موسوی اصل، سید مهدی (۱۳۸۷)، روان شناسی اجتماعی بانگرش به منابع اسلامی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم.
۲. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۳۶۳)، تحف العقول، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم.
۳. اوکان، باربارا. اف. (۲۰۰۲)، تکنیک های مصاحبه و مشاوره، ترجمه شهرام محمدخانی ۱۳۹۰، چاپ پنجم، انتشارات طلوع دانش، تهران.
۴. براندن، ناتانیل (۱۹۹۵)، روان شناسی عزت نفس، ترجمه مهدی قراچه داغی، چاپ هشتم، نشر نخستین، تهران.



۵. برک، لورا (۲۰۰۷)، روان‌شناسی رشد، ترجمه یحیی سیدمحمدی (ویرایش چهارم)، نشر ارسباران، تهران.
۶. بنیانی، محمدرضا (۱۳۹۲)، ساخت آزمون اولیه حرمت خود، مبتنی بر منابع اسلامی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته‌الله علیه، قم.
۷. بهرامی دشتکی، هاجر؛ علی‌زاده، حمید؛ غباری بناب، باقر؛ کرمی، ابوالفضل (۱۳۸۵)، «اثربخشی آموزش معنویت به شیوه گروهی بر کاهش افسردگی در دانشجویان»، پژوهش‌های مشاوره (تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره)، ش ۵ (۱۹)، ص ۴۹.
۸. پوپ، آلیس؛ مک‌هیل، سوزان؛ کریهد، ادوارد (۱۹۸۸)، افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان، ترجمه پریسا تجلی، انتشارات رشد، تهران.
۹. پیوسته‌گر، مهرانگیز؛ یزدی، سیده منوره؛ مختاری، لیلا (۱۳۹۰)، «رابطه خودشیفتگی و عزت نفس با پرخاشگری و مقایسه تحولی آن در دختران نوجوان»، مطالعات روان‌شناختی، ش ۷ (۱)، ص ۱۲۷.
۱۰. تهرانی، مجتبی (۱۳۹۱)، اخلاق الهی، ۲۷ جلد، پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، تهران.
۱۱. جاهدی، سهیلا؛ رفاهی، ژاله؛ شریفی، اصغر؛ رجایی، سهیلا (۱۳۹۲)، «تعیین قدرت پیش‌بینی‌کنندگی انسجام و انعطاف‌پذیری خانواده بر عزت نفس و شادکامی فرزندان در دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر شیراز»، ارمغان دانش، ش ۱۸، ۸۳، ص ۹۴۵.
۱۲. حسین‌زاده، علی (۱۳۸۷)، «تحریف‌های شناختی»، معرفت ۱، ش ۱۷، ص ۷۱-۸۲.
۱۳. خالدیان، محمد (۱۳۹۲)، «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس افراد معتاد به مواد مخدر»، روان‌شناسی اجتماعی (یافته‌های نودروان‌شناسی)، ش ۲۹، ص ۱.
۱۴. خزایی، فاطمه؛ شعیری، محمدرضا؛ حیدری‌نسب، لیلا؛ جلالی، محمدرضا (۱۳۹۳)، «مقایسه میزان خودکارآمدی، عزت نفس، اضطراب اجتماعی، کم‌رویی و پرخاشگری در دانش‌آموزان دبیرستانی با سطوح جرأت‌ورزی متفاوت»، فیض، ش ۱۸ (۳)، ص ۲۲۹.
۱۵. خوش‌طینت، ولی‌الله (۱۳۹۳)، «بررسی سبک مقابله مذهبی در دانشجویان دانشگاه پیام نور، با تأکید بر تعالی معنوی»، اخلاق پزشکی، ش ۸ (۳۰)، ص ۱۳۳.
۱۶. درهرج، محمد؛ مرادی، علیرضا؛ حسنی، جعفر؛ جهرمی، علی (۱۳۹۴)، «اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر کاهش علائم آسیب‌شناختی اختلال استرس پس از سانحه در نوجوانان»، نشریه علمی پژوهش دانشگاه علوم پزشکی البرز، ش ۴، ص ۱۶۸.





۱۷. رحمانی زروندی، محمد (۱۳۸۹)، «کرامت انسان در قرآن و روایات»، کوثر معارف ۱، ش ۶ (فروردین ۱۳۸۹)، ص ۳۵-۵۲.
۱۸. رضائی، مهدی (۱۳۸۹)، قلمرو و مبانی دینی هدایت باطنی امامان شیعه، دانشگاه ادیان و مذاهب، قم.
۱۹. رضایی، طاهره؛ بیانی، علی اصغر؛ شریعت نیا، کاظم (۱۳۹۴)، «پیش بینی سلامت روان: پیش بینی سلامت روان بر اساس متغیرهای عزت نفس، رضایت از زندگی و امید در دانشجویان»، آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران (فارسی)، ش ۳ (۳)، ص ۲۴۲.
۲۰. زارع زادگان، بهمن؛ مهرابی زاده، مهناز؛ احمدیان، علی؛ عیدی، مجید؛ اکبری، یحیی (۱۳۹۲)، «مقایسه سلامت روان، عزت نفس و پرخاشگری دانش آموزان نوجوان مصروع و غیرمصروع»، مجله پزشکی هرمزگان، ش ۱۷ (۵)، ص ۴۲۳.
۲۱. سالاری فر، محمدرضا و همکاران (۱۳۹۳)، روان شناسی اجتماعی، چاپ پنجم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم.
۲۲. سرمدی، محمدرضا؛ محبوبی، طاهر؛ عبدالله زاده، حسن (۱۳۸۸)، «بررسی رابطه متغیرهای باورهای هوشی، عزت نفس و انگیزه پیشرفت، با کارآفرینی در دانشجویان دانشگاه پیام نور استان های آذربایجان شرقی و غربی»، پژوهش های نوین روان شناختی (روان شناسی دانشگاه تبریز)، ش ۴ (۱۴)، ص ۶۳.
۲۳. سلطانی، محمدعلی (۱۳۸۵)، «کرامت انسان از نگاه قرآن»، آینه پژوهش ۱، ش ۱۷، ص ۳۰-۴۱.
۲۴. شجاعی، محمدصادق (۱۳۸۷)، توکل به خدا: راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته علیه، قم.
۲۵. شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴)، نهج البلاغه (للصبحی صالح)، چاپ اول، هجرت، قم.
۲۶. شکرکن، حسین؛ نیسی، عبدالکاسم؛ سپهوند، اسفندیار (۱۳۸۸)، «مقایسه هیجان خواهی، عزت نفس، جو عاطفی خانواده و وضعیت اجتماعی-اقتصادی در نوجوانان پسر بزهکار و عادی»، دستاوردهای روان شناختی (علوم تربیتی و روان شناسی) ۴، ش ۱، ص ۱۰۷.
۲۷. شیخ الاسلامی، فرزانه و همکاران (۱۳۹۲)، «ارتباط باورهای مذهبی، سلامت روان، عزت نفس و خشم در افراد عادی و وابسته به مواد»، فصلنامه دانشکده های پرستاری و مامایی استان



- گیلان، ش ۲۳ (۷۰)، ۴۵.
۲۸. صمدی، معصومه (۱۳۸۵)، «بررسی چگونگی روش مطلوب تربیتی والدین با فرزندان براساس آموزه‌های تعلیم و تربیت اسلامی (با تأکید بر عنصر محبت)»، مصباح ۱، ش ۱۵، ص ۶۰-۱۳۷.
۲۹. طباطبائی، سید محمد حسین (۱۳۹۲ق)، تفسیرالمیزان، نرم افزار جامع التفاسیر.
۳۰. عجب شیر، زرین فاخر (۱۳۸۹)، بررسی عزت نفس با تکیه بر آیات قرآنی و روایات، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور تهران (دانشکده الهیات).
۳۱. عروتی موفق، اکبر (۱۳۸۲)، «هدایت به امر»، رشد آموزش قرآن، ش ۱ (۱۳۸۲)، ص ۳-۹.
۳۲. غروی، محسن (۱۳۷۴)، «هدایت به امر در تفسیر المیزان»، معرفت ۱، ش ۴، ص ۱۹-۲۲.
۳۳. غزالی، محمد بن محمد (۱۳۸۶)، إحياء علوم الدین، دارالکتاب العربی، بیروت.
۳۴. فرهوش، محمد (۱۳۹۵)، نقش و جایگاه عزت نفس در تربیت اخلاقی، پایان نامه سطح سه (کارشناسی ارشد)، مرکز تخصصی اخلاق حوزه علمیه قم.
۳۵. فیروزی، مجید (۱۳۹۱)، «مقایسه مولفه‌های ارزش شناسی و انسان شناسی حکمت متعالیه ملاصدرا و اگزیستانسیالیسم الهی»، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه پیام نور همدان (دانشکده علوم انسانی).
۳۶. قمی، شیخ عباس (۱۳۸۲)، مفاتیح الجنان، چاپ چهارم، انتشارات مؤمنین، قم.
۳۷. کربلایی پازوکی، علی (۱۳۹۳)، «هدایت باطنی و معنوی امام و مسئله امامت در اندیشه علامه طباطبائی و تفسیر المیزان»، پژوهش نامه معارف قرآنی، ش ۵، ص ۷۷-۹۲.
۳۸. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۴۰۷ق)، الکافی، انتشارات اسلامی، تهران.
۳۹. گودرزی، کوروش؛ سهرابی، فرامرز؛ فرخی، نورعلی (۱۳۹۱)، «اثر بخشی تعاملی هوش معنوی و آموزش مهارت‌های زندگی بر بهبود نگرش‌های دانشجویان نسبت به مهارت‌های زندگی»، نوآوری‌های مدیریت آموزشی (اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی)، ش ۷ (۲۸)، ص ۶۳.
۴۰. لطیفی، مرضیه و همکاران (۱۳۹۱)، «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر عزت نفس و کاهش خشونت خانگی علیه زنان شهر گرگان»، تحقیقات نظام سلامت ۸، ش ۶، ص ۱۰-۴۰.
۴۱. محمدی، حسین (۱۳۷۹)، عزت نفس از دیدگاه اسلام و روان شناسی مادی (غربی)، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته‌الله علیه، قم.

۴۲. محمودی قرایی، جواد و همکاران (۱۳۸۴)، «اثر مداخلات حمایتی روانی - اجتماعی بر نشانه های اختلال استرس پس از سانحه در نوجوانان آسیب دیده از زلزله بم»، مجله بیماری های کودکان ایران ۱۵، ش ۳، ص ۲۲۹.
۴۳. مشکی، مهدی؛ نوری، ملیحه؛ پیمان، نوشین (۱۳۸۸)، «همراهی نظریه جایگاه مهار سلامت و عزت نفس با فعالیت جسمانی در دانشجویان»، فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی سبزوار (اسرار) ۱۶، ش ۵۳، ص ۱۴۲.
۴۴. مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۹۱)، فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی، انتشارات مدرسه، تهران.
۴۵. ملکی تبریزی، میرزا جواد (۱۳۹۱)، رساله لقاء الله، به ضمیمه رساله لقاء الله امام.
۴۶. موسوی، سید ولی الله (۱۳۸۳)، بررسی ارتباط بین سبک های اسناد و عزت نفس دانشجویان، روان شناسی و علوم تربیتی (دانشگاه تهران)، ش ۲ (۴)، ص ۱۲۵-۱۵۲.
۴۷. نجات رازین، علی (۱۳۸۸)، «مبانی و معیارهای فلسفی و قرآنی کرامت انسان از دیدگاه امام خمینی رحمته علیه و شهید مطهری رحمته علیه»، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده الهیات و معارف اسلامی دانشگاه قم.
۴۸. نراقی، محمد مهدی. (۱۳۸۶)، جامع السعادات، مؤسسة الاعلمی للمطبوعات، بیروت.
۴۹. نراقی، ملا احمد. (۱۳۷۶)، معراج السعاده، دهقان، تهران.
۵۰. نقیبی، سید ابوالقاسم (۱۳۹۱)، مؤلفه های کرامت انسان از منظر قرآن کریم، سراج منیر (دانشگاه علامه طباطبائی)، تهران.
۵۱. نوابی نژاد، شکوه (۱۳۸۷)، «ویژگی های جنسیتی و عزت نفس»، مجله تحقیقات زنان (مجله مطالعات زنان)، ش ۳، ص ۴.
۵۲. ولی زاده، شیرین (۱۳۹۰)، «سبک های والدگری و پیشرفت تحصیلی: نقش واسطه گر خودپنداشت یا حرمت خود؟»، روان شناسی تحولی (روان شناسان ایرانی) ۸، ش ۳۰، ص ۱۴۳.
۵۳. هالچین، ریچارد؛ ویتبورن، سوزان کراس (۲۰۰۳)، آسیب شناسی روانی، ترجمه یحیی سید محمدی (ویرایش چهارم)، نشر روان، تهران.
۵۴. هاوتون، کرک؛ کلارک، سالکووس (۱۹۸۹)، رفتار درمانی شناختی، ترجمه حبیب الله قاسم زاده، ج ۲، چاپ نهم، ارجمند، تهران.

55. Cludius, B., Schmidt, A. F., Moritz, S., Banse, R., & Jelinek, L. (2017). Implicit aggressiveness self-concepts in patients with obsessive-compulsive disorder as assessed by an Implicit Association Test. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 1, 04.
56. Deuling, J. K., & Burns, L. (2017). Perfectionism and work-family conflict: Self-esteem and self-efficacy as mediator. *Personality and Individual Differences*, 116, 326-330.
57. Dinger, U., Ehrental, J. C., Nikendei, C., & Schauenburg, H. (2017). Change in self-esteem predicts depressive symptoms at follow-up after intensive multimodal psychotherapy for major depression. *Clinical psychology & psychotherapy*.
58. Gardner, A. A., & Webb, H. J. (2017). A Contextual Examination of the Associations Between Social Support, Self-Esteem, and Psychological Well-Being among Jamaican Adolescents. *Youth & Society*, 0044118X17707450.
59. Koeing, H, G. (2008), Religious attitudes and practices of hospitalized medically ill older adult. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 13(4), 25-38.
60. Malmer, T., Hassanzadeh, R., & Heydari, J. (2017). Prediction of Life Satisfaction Based on Self-esteem and Spiritual Intelligence. *Journal of Religion and Health*, 4(1), 29-35.
61. Orth, U., & Robins, R. W. (2013). Understanding the link between low self-esteem and depression. *Current Directions in Psychological Science*, 22(6), 455-460.
62. Puuskari, V., Aalto-Setälä, T., Komulainen, E., & Marttunen, M. (2017). Low self-esteem and high psychological distress are common among depressed adolescents presenting to the Pediatric Emergency Department. *Scandinavian*



Journal of Child and Adolescent Psychiatry and Psychology, 5(1), 39-49.

63. Varghese, M. E., & Pistole, M. C. (2017). College Student Cyberbullying: Self-Esteem, Depression, Loneliness, and Attachment. *Journal of College Counseling*, 20(1), 7-21.

