

راهکارهای تقویت عزت نفس کودک در تربیت اسلامی

حکیمه پورمجیدی*

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۲/۲۵

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۸/۲۱

چکیده

عزت نفس جزء موضوعات برجسته و کلیدی زندگی هر انسان به شمار می‌رود که می‌تواند زندگی او را تحت تأثیر قرار داده و عامل اصلی موفقیت و یا شکست‌های او شود. در حقیقت این موضوع به دلیل برخورداری از اهمیت ویژه در تربیت اسلامی به عنوان یک هدف مهم و برجسته در تحقق سلامت در بعد روح و روان آدمی به شمار می‌رود. عزت از ویژگی‌های مهم انسان‌های بزرگ بوده است که نشان از نوعی قدرت درونی در انسان است و می‌تواند در شرایط مختلف به یاری او بیاید. عزت نفس می‌تواند همت آدمی را افزون کند تا جایی که نسبت به شرایط بغرنج در زندگی غلبه کند. این مقاله با روش تحلیلی و اسنادی تدوین یافته است. یافته‌های پژوهش حاکی از این است که یکی از مسائل حیاتی در تربیت کودک، تقویت همین نیروی درونی؛ یعنی عزت است تا بتواند در آینده تبدیل به انسانی قوی و مستحکم در برابر ناملایمات زندگی شود. در دین مبین اسلام، به اهمیت عزت، به ویژه به تقویت آن در دوران کودکی و تربیت‌پذیری کودک به کرات اشاره شده است که این خود گویای تأثیر این صفت در یک انسان است. این یک واقعیت است که اگر انسان به خصوص در دوران کودکی با عزت رشد و نمو کند و تربیت‌پذیرد، می‌تواند در برابر هر اوضاع و شرایطی

* دانش‌آموخته مدرسه تخصصی الزهراء (ع) ماهان

hakimeh.pormajidi@gmail.com

چیره شود و استوار بماند. به همین دلیل، سعی شده این موضوع با جزئیات فراوان در این مقاله مورد بحث قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: تقویت عزت نفس، عزت نفس در قرآن و احادیث، تربیت کودکان، سلامت روح و روان



مقدمه

عزت نفس جزء صفات مهم در انسان‌های بزرگ است؛ زیرا از بارزترین فضایل اخلاقی به شمار می‌رود که تأثیر فراوانی در زندگی یک انسان از بدو تولد تا زمان مرگ او دارد و خداوند سبحان عزت را در سرشت آدمی نهادینه ساخته است. این عزت که از صفات خداوند نیز به شمار می‌رود باعث می‌شود انسان به طور ذاتی و فطری در برابر نامالایمات و ضعف‌ها و سختی‌ها تحمل کند و ایستادگی بورزد. در حقیقت عزت نفس به لحاظ تربیتی و روان‌شناختی حائز اهمیت ویژه‌ای است و نشان از شخصیت قوی و برخورداری از سلامت روحی و روان مناسب است. در واقع اساساً انسانی که خودش را مفید و ارزشمند بداند، از عزت نفس بالایی برخوردار خواهد بود. این مورد دلالت بر سلامت روانی بهتر فرد دارد؛ زیرا در نقطه مقابل کسانی که عزت نفس پایینی داشته باشند و خود را بی‌ارزش و ضعیف تلقی کنند، به پوچی رسیده و می‌توانند درگیر اختلالات روانی متعددی شده و در برابر شرایط سخت و بغرنج زندگی سرخم کنند.

همواره در تعالیم دینی از عزت و کرامت انسان به عنوان مسئله‌ای فطری یاد شده که ارزش والایی به اشرف مخلوقات می‌بخشد و از صفات مومنان حقیقی است. چنانچه در سوره منافقون آیه ۸ می‌فرماید: «عزت مخصوص خداوند، رسول او و مؤمنان است». در اسلام از انسان مؤمن به عنوان موجودی عزیزتر یاد شده است و شرافت انسانی را منوط به آن قرار داده است. چنان چه امام صادق (ع) در جایی فرمودند: «یقیناً خداوند هر امری را به مؤمن تفویض کرده؛ اما ذلیل کردن نفس خود را به او اجازه نداده است». (طبرسی، ۱۳۸۵ ق. ص ۹۶). در تعالیم دینی بارها انسان‌های شریف و باعزت که کرامت خود را هرگز پایمال نکرده‌اند، ستوده‌اند و





مرتبه او را بر دیگران برتر و مقدم قرار داده است. بسیار اشاره شده که یکی از نیازهای اصلی و اساسی در بعد فردی و اجتماعی، نیاز به عزت است که می‌تواند زمینه‌ساز ترقی فرد و یا جامعه شود و آن را به کمال و شکوفایی نزدیک سازد. برای تحقق این امر، که نشان از سلامت آن جامعه دارد، باید خانواده‌ها از همان کودکی فرزند خود را عزیز شمرده و در راستای شکل‌گیری و تقویت عزت نفس و کرامت فطری او بکوشند.

در حقیقت، عزت نفس یکی از اسباب و لوازم زندگی موفقیت‌آمیز است و برای رسیدن به اهداف والای خود باید عزت خود را تقویت نمود به نحوی که در رسیدن به موفقیت بر مشکلات چیره شد. در مکتب عاشورایی امام حسین علیه السلام نیز به اهمیت حفظ عزت و دوری از ذلت و خواری می‌توان پی برد که تا چه اندازه ایشان به ضرورت این صفت در فردی مؤمن معتقد بودند؛ بنابراین، همه خانواده‌ها با اقتباس از ایشان باید از همان دوران کودکی این ویژگی ذاتی را در فرزندان خود تقویت و شکوفا سازند. به همین دلیل، در این مقاله به اهمیت آن در آیات و روایات و جنبه‌های گوناگون آن پرداخته شده است و در پی پاسخ به برخی سؤالات بنیادی و مهم در این باره است که برخی از آنها عبارت‌اند از: رابطه عزت نفس و رشد و ترقی انسان در چیست؟ چرا موضوع عزت نفس در کودکی تا این حد حائز اهمیت است؟ عوامل زمینه‌ساز و پیامدهای عزت نفس به ویژه در کودکی در زندگی انسان چیست؟



روش‌ها و اهداف تحقیق و پیشینه تحقیق

شیوه‌ای که برای این پژوهش برگزیده شده، براساس نوعی پژوهش کیفی است که در آن از روش توصیفی - تحلیلی استفاده شده است تا در واقع بسیاری از مفاهیم و مسائل پایه در این باره توصیف و تشریح شود و بررسی و تحلیل درست و ژرفی نسبت به مبانی پایه و کلیدی مرتبط با این موضوع رقم بخورد. در بخش برجسته‌ای از آن، به مطالعه و بررسی کتب معتبر و مختلف داخلی و خارجی در زمینه‌های مرتبط با موضوع به صورت تحلیل مبسوطی درآمده است. علاوه بر تحلیل کتب و تحقیقات متعدد، مشاهده میدانی و تأملی در زندگی حقیقی انسان در تحلیل رفتارشناسی او در خانواده و جامعه ایرانی نیز بسیار مؤثر بوده است و توانسته رنگ حقیقی تر و واقعی‌تری به این پژوهش دهد. همچنین لازم به ذکر است که مشاهده نتایج به صورت عینی در رفتارشناسی افراد مختلف در نسل‌های تربیتی و پرورشی متفاوت توانسته درک بهتری در تحلیل موضوع مهم عزت نفس و روش‌های تقویت و تأثیر آن را شفاف سازد. در این مقاله سعی شده از زوایای مختلف به ابعاد متفاوت شکل‌گیری و نهادینه‌سازی و تقویت عزت در کودک به طور جامع پرداخته شود و نقطه نظرات حائز اهمیت در مورد آن مطرح شود تا اهمیت آن به خوبی برای خوانندگان تبیین شود.

به علاوه، در این پژوهش سعی شده از منابع معتبر داخلی و خارجی، در تحلیل بررسی ابعاد گوناگون مسئله مطرح شده استفاده گردد. برای مثال، در زمینه ادبیات، شعر، کتب دینی و علمی بهره‌مندی لازم نسبت به مفاهیم مرتبط در ساحت موضوع عزت نفس کودک به طور ویژه انجام شده است که این پژوهش را برجسته می‌سازد. همچنین سعی شده در فرایند این تحقیق اهدافی که از پیش



تعیین شده محقق گردد. برخی از مهم‌ترین اهداف در زمینه این پژوهش که برخی از آنها عبارت‌اند از: ارائه تعریفی درست از عزت نفس، بررسی جنبه‌های اهمیت این مسئله و تأثیر آن، راهکارها و شیوه‌های تربیتی در تقویت این صفت مهم در کودک، بررسی رابطه این موضوع با سلامت روح و روان، بررسی آیات و روایات مربوط برای تفهیم هرچه بهتر موضوع و غیره.

در مورد پیشینه تحقیق لازم به ذکر است که به صورت مستقل نوشته‌ای در این باب منتشر نشده است و آثار کمی در این زمینه وجود دارد. برای مثال، شجاعی، (۱۳۸۴) در مقاله «شیوه‌های پرورش عزت نفس در کودکان»، به نقش خانواده در شکل‌گیری و شکوفایی ارزش‌های اخلاقی پرداخته است. البته در حالت کلی نوشته‌ها و مقاله‌های نزدیک و حائز اهمیت نسبت به این موضوع نگاشته شده است که برخی از آنان عبارت‌اند از: شهیدی، (۱۳۸۲) کتاب «مجموعه مقالات عزت و افتخار حسینی»، که به بررسی مولفه‌های عزت در ائمه به خصوص امام حسین (ع) می‌پردازد. دلشاد تهرانی، (۱۳۸۳) در کتاب «سیری در تربیت اسلامی»، به نقش‌های عزت نفس در مقوله تربیت پرداخته است. حق پناه، (۱۳۸۹) نیز در مقاله «عزت از منظر قرآن و سنت» راه‌های دستیابی به عزت نفس و پیامدهای آن را مورد بررسی و تحلیل قرار داده است. البته جای خالی تحلیلی در ارتباط با نقش عزت نفس کودک و تأثیر آن در شکل‌گیری شخصیت او به لحاظ سلامت روانی در خانواده و جامعه از منظر آیات و روایات خالی است و آن هم به این دلیل است که پژوهش برجسته‌ای در این باب وجود ندارد.

تعریف عزت نفس

عزت به معنای قوی بودن و شکست ناپذیری، حالتی است که مانع مغلوب شدن انسان می شود. عزیز از مشتقات عزت از صفات خداوند به شمار می رود. شکست ناپذیری و سخت و محکم بودن در معنای اساسی «عزت» به کار می رود (ابن منظور، ۱۴۰۸، ذیل واژه). عزیز کسی است که پیروز شود و شکست نخورد. به خاطر همین معنای عزیز است که لغویان عزت را حالتی می دانند که نمی گذارند شخص مغلوب کسی شده و شکست بخورد (راغب، ۱۴۱۲، ذیل واژه). مفهوم عزت از مفاهیم کلیدی قرآنی و حتی روایی محسوب می شود و از اصلی ترین اصول تربیتی در دین مبین اسلام به شمار می رود، به طوری که اسلام پایه و اساس تربیت را منوط به عزت می داند. در حقیقت عزت نفس موجب تجلی نگاه ارزشمند انسان به خود، خداوند و جهان خلقت می شود. در نتیجه اعتقادی که بر این پایه استوار باشد، می تواند انسان را به کمال برساند. همان طور که گفته شد، صفت عزیز از صفات مهم خداوند است که در آیات و روایات بارها به آن اشاره شده است. برای مثال، در سوره هود آیه ۶۶ خداوند می فرماید: «همانا پروردگار تو نیرومند و عزیز است» و یا در جایی دیگر می فرماید: «و خداوند و رسولش است که می داند چه کسی را یاری دهد و او بی شک نیرومند و عزیز است» (حدید: ۲۵). به همین دلیل، اساتید لغت، عزیز را در معنای غیر قابل غلبه بودن، نفوذ ناپذیری و برتری می دانند. از این رو، شخص عزیز و عزتمند به این علت، پیروز و سر بلندانه بر همه چیز چیره می شود.

از سوی دیگر، واژه نفس در قرآن به معنای ماهیت اصیل انسان است که در حدود ۲۹۵ مرتبه به دو شکل مفرد و جمع آن؛ یعنی اُنفس در قرآن به کار رفته است.





بر اساس آیات به کاررفته برای انسان در معنای همان انسان با تمام اسباب و لوازم این کلمه به کار می‌رود. در حالی که عزت نفس از مؤلفه‌ها و ارکان منتخب انسانی به شمار می‌رود که انسان برای سرسخت باقی ماندن در برابر حوادث و اتفاقات زندگی یک حال خاصی را در خود شکل دهد. این حالت در فرهنگ بومی، حالت خاص «عزت نفس» نام دارد. گرچه عزت نفس در قرآن مبین به صورت صریح و واضح به کار نرفته است؛ اما از ارکان اصلی آن؛ یعنی کرامت انسانی و حس ارزشمندی به وفور سخن گفته شده است. امام سجاده علیه السلام در دعای مکارم الاخلاق این مورد را تجلی بخشیده، می‌فرماید: «الهی عزیز و گرامی ام بدار و به کبر و غرور دچارم مکن» (صحیفه سجاده، دعای ۲۰). در قرآن کریم ذکر شده که بر اساس چگونگی اعمال انسان جایگاه وی مشخص می‌شود و به طور صریح به این مورد اشاره شده است که تقوای انسان هرچه بیشتر باشد، مقام و ارزشمندی او در نزد خداوند بیشتر خواهد بود. خداوند در سوره حجرات آیه ۱۳ می‌فرماید: «همانا با کرامت‌ترین شما نزد خداوند باتقواترین شماست». این کرامت و عزت نفس، به دو صورت انتسابی و اکتسابی به انسان‌ها داده خواهد شد. بخشی از آن به طور فطری و ذاتی در سرشت انسان‌ها وجود دارد و بخش دیگر را انسان باید در سبک زندگی خود به دست آورد و با کسب فضایل اخلاقی این صفت را در خود متبلور سازد.

لازم به ذکر است که در علم روان‌شناسی نیز عزت نفس را همان ارزیابی فرد از خویش می‌دانند که از طریق توجه کردن به ذات خویش میسر می‌شود و این حس ارزشمندی و یا بی‌ارزشی نسبت به خود را نشان می‌دهد. انسان عزتمند، قطعاً بر ارزشمندی، توانایی، اثبات اهمیت و موفقیت خود صحنه می‌گذارد و سعی



در تکامل و برتری و شایستگی بیشتر خود دارد. همچنین، عزت نفس افزون بر اینکه یک صفت است یک حالت نیز در نظر گرفته می شود؛ چون انتظار می رود عزت نفس افراد بر اساس شرایط تغییر نماید (علیلو، ۱۳۷۶). در نتیجه، می توان این گونه بیان کرد که عزت نفس در روان شناسی، شناخت و ارزیابی انسان از خود و نتیجه این ارزیابی قلمداد می شود و مستقیماً با خودشناسی در ارتباط است؛ زیرا طبیعتاً انسانی که خود را بشناسد می تواند به ارزش و توانایی خویش پی ببرد و آن را قدر بداند. می توان این گونه نیز بیان نمود که عزت نفس به عنوان یک انگیزه نیرومند شناخته می شود که ناشی از نیاز انسان به ارزشمند بودن و ارزیابی مثبت از خود است. عزت نفس به معنای احساس برتری، احساس تکامل و یا حتی احساس کفایت و شایستگی نیست؛ بلکه به معنی احساس پذیرش و دوست داشتن خود و یک احساس صحیح از احترام به خود است (جرالد و پیر، ۱۹۹۴).

عوامل زمینه ساز عزت

الف) اصالت خانوادگی

یکی از مهم ترین عوامل زمینه ساز عزت نفس مربوط به اصالت و شخصیت خانوادگی و اجدادی یک فرد است که پیشینه خانوادگی او در شکل گیری عزت در آن انسان، از همان دوران کودکی بسیار تأثیرگذار است. اگرچه از نظر دین مبین اسلام این مورد نمی تواند عامل برتری باشد. اما بی شک طبق آیات و روایات تأثیر بسزایی در شکل گیری شخصیت هر فرد دارد؛ زیرا به لحاظ ژنتیکی و محیطی هر فرد تحت تأثیر تربیت در خانواده خویش است. در حقیقت این کرامت خانوادگی می تواند از ارکان مهمی باشد که منشاء شکل گیری رفتار و افعال و کردار اعضای یک



خانواده است. مانند درخت خرمایی که ثمره آن قطعاً شیرین و دل‌پذیر است. لازم به ذکر است که عزت نفس آدمی از همان دوران طفولیت بر اثر تعامل با اطرافیان در خانواده و اقوام، به خصوص رفتار پدر و مادر شکل می‌گیرد. در صورتی که کودکان، والدین شان را افرادی نیکوکار و با عزت نفس بالا ببینند قطعاً موجب می‌شود کرامت شخصی در آن‌ها رشد نماید و این احساس ارزشمندی و توانمندی در کودک تقویت شده و منجر به اعتماد به نفس بیشتر آنها می‌شود و از نقاط عطف شخصیت آنها به شمار می‌رود.

در خانواده‌هایی که عزت نفس و شرافت اخلاقی عنصری جدایی‌ناپذیر در آنها است، بی‌شک اعضای آن از پلیدی و زشتی و آلودگی به دور خواهند بود. اما در مقابل، اگر خانواده‌ای دچار تباهی و گمراهی شود، این امر می‌تواند موجب ضعف و عدم داشتن اعتماد و عزت در اعضای آن خانواده شود. در مباحث تربیتی، چه به لحاظ دینی و چه به لحاظ علمی، همواره بر این موضوع تأکید شده است که فرزندان در خانواده می‌بینند، یاد می‌گیرند و انجام می‌دهند. در حالی که آنها تقلیدکاران خوبی هستند و در آن سنین می‌توانند هر چیز مثبت و یا منفی را به صورت ناخودآگاه جذب نمایند؛ زیرا در سنین کودکی تأثیرپذیری کودک در بالاترین سطح خود قرار دارد. در نتیجه، افعال اعضای خانواده به خوبی توسط کودک رصد می‌شود و کودک از آن الگو برداری می‌کند. برای همین فضای خانه و خانواده حریم بسیار مهمی برای شکل‌گیری این ویژگی در کودکان است. حضرت علی علیه السلام در این باره می‌فرمایند: «نفس پست از پستی‌ها و پلیدی‌ها جدا نمی‌شود» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۲). بنابراین، به خوبی می‌توان متوجه شد که اگر خانواده‌ای اسیر آلودگی‌ها شود، فرزندان نیز شرم و



هراسی از انجام آن کارها ندارند؛ بلکه به طبع از آنها الگوبرداری می کنند. حقیقت آن است که در چنین خانواده ای، علاوه بر آنکه تمایل فطری عزت نفس در نهاد کودکان سرکوب می شود، بلکه پرورش سایر فضائل اخلاقی و انسانی نیز در آنان بسی دشوار و مشکل خواهد بود؛ زیرا کسی که به فرئمایگی و دئانت نفس عادت کرده است، از ارتکاب کارهای پست و موهوم ابا ندارد و از ننگ و رسوایی احساس شرمساری نمی کند. (فلسفی، ص ۲۸۶)

به طور کلی خانواده ها نقش اساسی در تربیت و سرنوشت فرزندان خود دارند. به این دلیل که هم به صورت ارثی و ژنتیکی و هم به صورت محیطی می توانند در شکل گیری سرشت نیکو و دارای عزت برای فرزندان خود نقش پررنگی داشته باشند و یا اینکه با رفتارهای ناشایست ذلت را در دل فرزند خود کاشته و اولاد ناشایستی تحویل جامعه دهند (فاضلی، ۱۳۸۵، ص ۱۳ و ۱۴). قرآن کریم در این راستا، به صراحت در جایی والدین را به زمینی تشبیه می سازد که محصول می دهند و می فرماید: «و زمین پاک گیاه شب به اذن پروردگارش بر می آید و آن زمین که ناپاک و نامناسب است که جز اندک و بی فایده بر نمی آید. این گونه آیات را برای گروهی که شکر می کنند بیان می کنیم» (اعراف: ۵۸). به خوبی همه این را می دانند که زمین طبیعتاً دو نوع است: نوع اول زمینی که حاصلخیز است و در آن انواع درختان و گل ها و گیاهان می رویند و فضا را معطر می سازند و از سویی در نوع دیگر زمینی هم وجود دارد که پراز سنگلاخ است و شوره زار که در آن هیچ گیاهی ثمری نمی دهد. تربیت هم درست مانند زمینی است که می تواند ثمرده باشد و یا شوره زاری شود که هیچ فایده ای ندارد. تربیت خانواده در شکل دادن به شخصیت کودک، از همان دوران مانند حک کردن چیزی بر لوحه سنگی است که تا ابد باقی



خواهد ماند. حتی این تأثیر برای مثال در تربیت فرزندی ارزشمند، دارای تقوا و عزتمند، می‌تواند بر روی آتیه او نیز تأثیر بگذارد و او را متکی و مستقل باریاورد که توانایی مدیریت شرایط سخت و پرهیز از گناه را در بزنگاه‌ها داشته باشد و مسیر زندگی خود را باتکیه بر توانایی و استعداد و ارزش ذاتی خویش بنا نهد.

(ب) گروه همسالان

یکی از عوامل بسیار مهم که زمینه‌ساز عزت نفس، به ویژه در دوران حساس کودکی و نوجوانی محسوب می‌شود، گروه همسالان است که می‌تواند مانند یک الگو در زندگی فرد تأثیر به سزایی بگذارد که خصلت‌های مثبت و یا منفی را در او تقویت نماید. در این دوره، به نحو ویژه والدین باید بر امور فرزند خود نظارت داشته باشند و راهنمایی‌های لازم را انجام دهند. البته به نحوی که کودک و یا نوجوان در آن برهه حس کند این نظارت به منزله دخالت نیست تا باعث شود بر عزت نفس آنان افزوده شود. در حقیقت، اگر آنها با دوستانشان خوش‌رو و خوش‌برخورد باشند، آنها را همیشه مستقل بار آورده و هرگز موجب یاس و تردید آنها نمی‌شوند و اتفاقاً دیگران نیز آنها را سرزنش نمی‌کنند و حتی هرگز اشتباه والدین توقف و عقب‌گرد آنها نمی‌شود. همچنین این گونه افراد عزت نفس بالایی دارند و در عین حال، بسیار مسئولیت‌پذیر بوده و کارهایی را که به آنها محول می‌شود، به خوبی و با اطمینان برای موفقیت بیشتر انجام می‌دهند.

به طور کلی باید گفت: انسان به طور ذاتی در سراسر زندگی خود نیاز و میل به دوستی و رفاقت دارد؛ زیرا انسان موجودی اجتماعی است و دوستان نه تنها با هم انس می‌گیرند، بلکه در اثر همنشینی موجب شادمانی و نشاط یکدیگر



می‌شوند. هر رفیقی به میزان درجه رفاقت در امور مادی و معنوی دوست خود نفوذ می‌کند و خواسته یا ناخواسته روی رفتارها، عقاید، نحوه گفتار و اخلاق یکدیگر تأثیر می‌گذارند (شکوهی یکتا، ۱۳۸۶، ص ۱۲۳). این تأثیرگذاری به قدری است که پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «انسان بر دین و آیین دوست و همنشین خود است» (کلینی رازی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۳۷۵). تأثیر دوست و همنشین چه در موارد مثبت و چه در موارد منفی بسیار زیاد است؛ زیرا در گذر زمان و بر اثر معاشرت دوستان می‌توانند روی یکدیگر نفوذ داشته باشند و خلق و خوی آنها به همدیگر سرایت می‌کند که گاه این سرایت می‌تواند در موارد و صفات مثبت باشد و گاه نیز تأثیرگذاری در موارد منفی و سرایت در پلیدی‌ها و زشتی‌هاست. بنابراین، می‌توان این‌گونه بیان نمود که معاشرت با دوستان از جمله عوامل برجسته سعادت و شقاوت یک انسان است که همان عزت و ذلت او را شکل می‌دهد. به همین دلیل، در قرآن کریم و روایات متعدد از ائمه اطهار بسیار به بررسی ویژگی‌های دوست خوب و بد پرداخته شده است و بارها صفات دوستان خوب و دوستان بد بر شمرده شده است که این می‌تواند تأثیر مهم دوستی در شکل‌گیری ویژگی‌های انسان و عزت و ذلت او را رقم بزند. به همین دلیل، پیامبر اکرم ﷺ در این باره می‌فرماید: «حکایت همنشین صالح مانند عطاری است اگر از عطر خودت را بهره‌مند نسازد، خودش را در تو آویزد و حکایت همنشین بد مانند آهنگری است که اگر شرارت آتش آن تو را نسوزاند، بوی بد آن در تو آویزد» (مشکینی، ۱۴۲۴، ق. ص ۷۲).

ذکر این نکته لازم است که همنشینی و رفاقت با افراد صالح عزت نفس انسان را تقویت می‌کند و او را به سمت عزت و کمال رهسپار می‌کند، به ویژه در دوران کودکی و نوجوانی که شخصیت فرد در حال شکل‌گیری است و تأثیر دوستان بسیار



در این زمان به شکل پیرنگی تری بروز می کند. چنانچه امام سجاد علیه السلام می فرمایند: «همنشینی با صالحان انگیزه خواهد شد برای پاک شدن و صالح شدن» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۲۸۳). نقطه مقابل این ماجرا هم صادق است؛ زیرا بر عکس دوست بد و گمراه نیز می تواند فساد و تباهی و ذلت نفس را در آدمی ارتقا دهد و انسان را در مسیر سقوط و ذلت هدایت نماید. مولانا شاعر نامدار در این مورد چنین می گوید:

تا توانی می گریز از یار بد یار بد بدتر بود از مار بد

مار بد تنها تورا بر جان زند یار بد بر جان و بر ایمان زند

خداوند عزیز در قرآن کریم، به پیامدها و عواقب چنین هم نشینانی اشاره می کند و می فرماید: «و روزی می رسد که ستمکار دست های خود را می گزد و می گوید: ای کاش با پیامبر راهی برمی گرفتم. ای وای، کاش فلانی را دوست خود قرار نداده بودم که مرا به گمراهی می کشاند پس از آنکه قرآن به من رسیده بود و شیطان همواره فروگذارنده انسان است» (فرقان: ۲۷ و ۲۸). به خوبی می توان با استنباط از این آیه چنین برداشت کرد که افرادی که همنشین بد برای خود در این دنیا برگزیده اند، روزی دچار حسرت و ندامت می شوند؛ زیرا نتیجه خوبی از این رفاقت ها در قیامت برای چنین انسان هایی وجود ندارد و نه در این دنیا، بلکه در آخرت نیز به جای عزت نفس، این ذلت نفس است که نصیب آنها می شود؛ زیرا این گونه دوستان نه تنها باعث رشد انسان نمی شوند، بلکه انسان را به سمت گمراهی، سقوط و تباهی رهنمون می سازند. در حقیقت، از نظر اینکه به طور غالب مردم و جوانان بر طبق فطرت خدادادی رشد می نمایند و در اثر ضلالت و گمراهی رفیق و همنشین منحرف شده و رذیله خودستایی



سرایت بر رفیق خود خواهد نمود. بالاخره رفاقت و هم‌نشینی با افراد فرومایه اکثر مردم و جوانان را به ضلالت و گمراهی می‌کشد و آنها را به تاریکی هدایت می‌کند (حسینی همدانی، ۱۴۰۴، ص ۴۵۸ و ۴۵۹).

همان گونه که تأکید شد تأثیرگذاری و تأثیرپذیری دوعاملی است که در رفاقت‌ها و معاشرت‌ها می‌تواند تأثیر مثبت و منفی برجای بگذارد و نه تنها دوستان، بلکه هم‌نشینان و نزدیکان و خانواده یک فرد از همان دوران کودکی با رفتارها و گفتارهای خود تأثیر به سزایی در شکل‌گیری و از بین رفتن عزت نفس در شخصیت کودک خود می‌شوند. بنابراین، همان طور که گفته شد دوست شایسته زمینه‌ساز تقویت عزت نفس در دوست خود و عامل ترقی و تکامل انسان است. درحالی‌که دوست ناباب نیز می‌تواند زمینه هلاکت و نابودی انسان را به لحاظ اعتقادی و یا عملکرد اخلاقی فراهم سازد. قرآن کریم به صراحت مسلمانان را نسبت به دوستی و معاشرت با یهود و نصاری نهی کرده است و آن کسانی را که با آنان دوستی نمایند را از خود آنان شمرده و این مسئله را عامل ذلت نفس آنان بر شمرده است و می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، یهود و نصاری را دوستان خود نگیرید که بعضی از آنان دوستان بعضی دیگرند و هرکس از شما آنها را به دوستی گیرد از آنان خواهد بود» (مائده: ۵۱). بنابراین روشن است که هم‌نشینان انسان می‌توانند موجب تغییرات اساسی در شخصیت او نیز شوند. استاد سخن سعدی در این باره چنین می‌سراید:

تو اول بگو با کیان زیستی؟ من آنکه بگویم که تو کیستی (گلستان)

ج) احساس هویت



احساس هویت، یکی از عوامل مسبب شکل‌گیری عزت از دوران کودکی است. درحقیقت تمامی انگیزه‌ها با پدیدآمدن و به‌وجودآمدن احساس کارآمدی و مفیدی به وجود می‌آید که با شناخت خود و جایگاه نفس خویش می‌توان کودک را در دسترسی و دستیابی به عزت شخصی خود کمک کرد؛ زیرا شناختن خویش از اولین و بنیادی‌ترین راه‌های به‌دست آوردن زندگی عزتمندانه است. بی‌شک اگر انسان کرامت وجودی خویش را بشناسد و اهمیت آن را درک نماید، به‌خوبی می‌تواند در زمینه شکوفایی هویت ذاتی خویش گام بردارد و خود را از آلودگی‌ها و ذلت‌ها سازد و از آنها فاصله بگیرد؛ چراکه نگاهی به ارزش‌های والای انسانی و کرامت ذاتی خود شما را از هرگونه پلیدی مصون می‌دارد. چنانچه امیرالمؤمنین علی علیه السلام در کلامی بسیار زیبا در مورد تبیین جایگاه رفع انسان و ارزش وجودی او می‌فرمایند: «یقیناً بهای جان شما جز بهشت نیست، پس خود را به کمتر از آن نفروشید» (نهج البلاغه، حکمت ۴۵۶).

کسی که جایگاه خود را در خلقت بشناسد و از گوهرو وجودی خود مراقبت و محافظت نماید، هرگز به ذلت و حقارت کشیده نخواهد شد؛ زیرا گوهر ارزشمند خود را از تمایلات نفسانی و خواهش‌های مادی دور می‌سازد. در حقیقت عزت نفس از آن کسی است که هویت و ماهیت والای خود را بشناسد؛ زیرا عزت نفس مانعی است تا انسان خود را به چیزی ارزان نفروشد (محدثی، ۱۳۸۴، ص ۱۶۲). این احساس ارزشمندی و فضیلت شما را از فرومایگی‌ها می‌سازد؛ زیرا از همان کودکی با فضیلت و برکات این احساس عزتمندی آشنا می‌شوید و مانند امام حسین علیه السلام در برابر حقارت و ذلت سر خم نمی‌کنید. همان‌گونه که حضرت فرمودند: مرگ در عزت بهتر از زندگی در ذلت است. افرادی که



عزیز باشند و از عزت نفس بالایی برخوردار باشند طبیعتاً روحیه غنی و بی نیازی را دارا هستند که برای کسب مال و مقام و رسیدن به اهداف خود شخصیت بالایی خویش را خوار و ذلیل نمی کنند. این حس، باعث می شود انسان مانند کوه در برابر مشکلات و تندبادهای ویرانگر ایستادگی کند و به شیاطین درونی و بیرونی پشت نماید.

پیامدهای داشتن عزت نفس

داشتن عزت نفس نیز مانند دیگر صفات انسانی می تواند ابعاد خاصی به زندگی هر انسان ببخشد. در حقیقت این ویژگی مهم می تواند پیامدهای مثبتی نیز به همراه داشته باشد؛ زیرا تأثیر به سزایی در سبک زندگی انسان دارد. در اینجا به برخی از مهم ترین پیامدهای داشتن عزت نفس خواهیم پرداخت.

الف) ترک ابراز نیاز به دیگران

یکی از ثمرات و پیامدهای داشتن عزت نفس، ترک ابراز نیاز به دیگران است که طبق آیات صریح قرآن کریم خداوند کسانی را که به او توکل کنند و به او اعتماد داشته باشند را توانمند می سازد. این توانمندی منجر به کسب عزت نفس می شود. به همین دلیل، افراد مؤمن و باایمان در برابر مشکلات احساس یاس و ناامیدی نمی کنند و کودکان در چنین خانواده هایی با چنین والدینی یاد می گیرند که در شرایط سخت توکل کنند و از ناامید شدن اجتناب نمایند. خداوند متعال در سوره انفال آیه ۲۶ به این نکته اشاره می کند که انسان با یاری خداوند می تواند بر مشکلات غلبه کند و به عزت دست یابد؛ اما هیچ عزتی در مسیر عزت خداوند و



جدای از آن نیست. همچنین در قرآن کریم آمده است که خداوند به انسان متوکل روزی را خواهد رساند و باعث بی‌نیازی او می‌شود (طلاق: ۳). اینکه انسان نیازهایش را به دیگری ابراز نکند، بی‌شک از این فرمان خداوند سرچشمه می‌گیرد؛ زیرا خداوند از عزت غایی را داراست. بنابراین آن را گرامی می‌دارد و به کسانی که بخواهد عطا می‌کند. در قرآن کریم خداوند می‌فرماید: «وهرکسی را که خداوند بیاورد قلب او را هدایت می‌کند» (تغابن: ۱۱). این آیه به خوبی به این اشاره دارد که اگر انسان روحش را صیقل دهد، عزت نفس معنوی به همین واسطه به وی اعطا می‌شود. به خوبی از این جمله می‌توان چنین استنباط کرد که براساس اعتقاد به اینکه خدا انسان را به حقانیت هدایت و قلب او را تسکین می‌دهد. در نتیجه، به این دلیل دچار اضطراب نمی‌شود؛ چون می‌داند اسباب ظاهری در پدید آمدن چیزی مستقل نیستند و زمام آن در دست خداوند متعال است (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۹، ص ۳۰۴). بنابراین، باید طبق آیات قرآن از لحاظ معنوی برای رسیدن به عزت نفس، دست نیاز به سوی احدی دراز نکرد. امام باقر علیه السلام فرمودند: «ناامیدی و چشم‌نداشتن به دست دیگران عزت دینی مؤمن است» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۵۰). در حقیقت، این اظهار نیازمندی در درگاه صرف خداوند و نه خلق خدا نشانه حقیقی چنین افرادی است که عزت حقیقی را دارا هستند. کودکان با دیدن چنین رفتاری در والدین خود در فرایند تربیتی از همان کودکی به خوبی می‌توانند این حس عزت نفس و حفظ حرمت شخصی را در وجودشان احساس و تقویت نمایند و در گذر زمان افرادی عزتمند و مقتدر به لحاظ فردی باشند و در اجتماع نیز خود را به چنین افراد قدرتمندی تبدیل نمایند.



این مسئله از نگاه روان‌شناسان مفهوم حرمت قائل شدن برای خود است که می‌توان گفت: بنیادی‌ترین مفهوم مرتبط با عزت نفس است و در تحقیقات متعددی این گونه استنباط شده است که خودآگاهی و حرمت خود شاخص‌های اصلی توانمندی‌ها و ضعف‌های انسانی است. *تفردی و ساوان*، ابعاد اساسی تشکیل‌دهنده حرمت خود را در قالب دو مؤلفه احترام و علاقه‌مندی قابل تمایز می‌دانند. این پژوهشگران ثابت نمودند که حرمت خود در دو سطح صلاحیت خود و علاقه به خود متمایز می‌شود. در حقیقت، افراد با سطوح بالای حرمت خود می‌کوشند احساس ارزشمندی خود را به وسیله احراز تمامی کیفیت‌های باارزش اجتماعی حفظ نمایند و خواستار موفقیت هستند (براون، ۲۰۰۳). همچنین، این گونه افراد به علت حفظ حرمت خود و ارزشمندی خویش، دست نیاز به سمت کسی دراز نخواهند کرد و سعی می‌کنند از این احساس خود حفاظت نمایند.

(ب) ارتباط نیک با مردم و محبوبیت بین آنها

ارتباط اجتماعی همان گونه که امری ضروری است، امری دوطرفه نیز هست که هر دو طرف به قصد اقناع طرف مقابل هستند. به همین دلیل، کسی که دارای عزت نفس باشد، سعی می‌کند در مواجهه با دیگران به بهترین و پسندیده‌ترین شکل رفتار نماید و هرگز دوست نخواهد داشت که دیگری را کوچک شمارد؛ بلکه به واسطه چنین دیدگاه و اخلاق پسندیده‌ای همواره محبوب دیگران خواهد بود. خداوند این ویژگی را در قرآن به خود نسبت می‌دهد و می‌فرماید: این قرارداد محبت در دل انسان نیز ویژگی ارزشمندی و کرامت انسان اشاره داشته و مسبب این مهم شده است. پس هرکس دل خویش را در سبب خداوند نهد و خداوند هم در



یک عمل متقابل دل‌های دیگران را معطوف به او خواهد کرد و دوستی ایشان را در دل آنها قرار خواهد داد. (مریم: ۹۶ - تفسیر آیه).

در حقیقت لازم به ذکر است که وقتی یک انسان در بین مردم به محبوبیت می‌رسد و به اخلاق و رفتار و گفتار نیکو شناخته و چهره می‌شود. این احساس باعث افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس در شخص می‌شود و دلگرمی مهمی برای او خواهد بود؛ زیرا این حس متقابل می‌تواند حس ارزشمندی و احترام شخصی را تقویت سازد. این همان حسی است که کودکان از همان دوران همواره دوست دارند که از شخصیت خود بسازند؛ زیرا آنها در آن سنین و حتی کمی بعدتر در نوجوانی بسیار نیاز به محبوبیت و مقبولیت دارند و نیاز دارند که خود را برای کسب این صفات و ویژگی‌ها اثبات نمایند هر چند این حس ارزشمندی از سمت خانواده به کودک و نوجوان داده شود، در فرایند تربیتی او حس ارزشمندی بیشتری خواهد داشت و برای جلب توجه به محبوبیت و دیده شدن دست به هرکاری نخواهد زد؛ زیرا به خوبی عزت نفس او شکل گرفته است. در مقابل، اگر از جنبه فردی در خانواده و یا اجتماع، فرد در هر سنی نتواند از آن محبوبیت و مقبولیت برخوردار شود و به فردی جامعه ستیز با پندار منفی در مورد خود تبدیل شود بی شک اعتماد به نفس او و عزت و احترامی که برای نفس خود قائل است بسیار کاسته خواهد شد و این افراد غالباً دچار احساس ناراحتی محیطی احساس ترس و شک و گاهی تهدید نسبت به دیگران در زندگی را تجربه می‌کنند و در تعامل با دیگران غالباً حس حقارت و ناتوانی و پوچی با آنها دست می‌دهد و نمی‌توانند این حس ضعف را مخفی نمایند و غالباً به افراد افسرده و پرخاشگر و ضد اجتماع تبدیل می‌شوند. به همین دلیل، نقش

خانواده‌ها در تربیت ویژه در زمان کودکی و نوجوانی برای پوشش این خلأ بسیار پررنگ است.

ج) خودباوری و اعتماد به نفس

لازم به ذکر است که یکی از شاخص‌ترین پیامدهای عزت نفس تقویت خودباوری و اعتماد به نفس است. اگرچه اعتماد به نفس و عزت نفس با هم دیگر تفاوت‌هایی دارند و حتی رابطه‌ای وجود دارد که هرکسی به عزت نفس رسیده باشد، به سبب آن اعتماد به نفس نیز دارد؛ ولی درباره اعتماد به نفس این قضیه صادق نمی‌باشد و لزوماً کسی که اعتماد به نفس داشته باشد به این معنی نیست که از عزت نفس کافی و مناسب برخوردار باشد. در واقع عزت نفس یک حالت احساسی و ارزشی از خود است؛ ولی اعتماد به نفس نتیجه انجام موفق تجربه و یا امر مشخصی است. این تفاوت اساسی بین این دو کلمه وجود دارد و تنها می‌توان گفت: عزت نفس داشتن منجر به اعتماد به نفس و خودباوری می‌شود. در تعالیم دینی خودباوری را در معنای بسیار نزدیک به عزت نفس در عوض اعتماد به نفس در نظر گرفته‌اند. این گونه است که انسان با شناخت خود و هویت خود و ویژگی‌های فطری و ذاتی خود، می‌تواند به قابلیت‌ها و توانمندی‌ها و ارزشمندی‌های خود پی ببرد و در مسیر سعادت چه در این دنیا و چه در آخرت گام بردارد. قرآن مبین این باور را بسیار عزیز شمرده و در آیه ۱۳۹ سوره آل عمران در این باره می‌فرماید: شما مسلمانان نه هرگز در کار دین سستی نمایید و نه هرگز اندوه‌گین باشید؛ زیرا شما پیروزترین مردم ملل دنیا هستید. اگر در ایمان ثابت و استوار باشید به خوبی از این آیه می‌توان استنباط نمود که دلیل این برتری اعتماد به نفس و یا صفتی مشابه آن





نیست؛ بلکه ویژگی‌هایی است که اگر انسان به آن باور داشته باشد برتر و افضل خواهد بود. آن ویژگی‌ها می‌تواند ایمان به خدا، توکل بر خدا و اعتماد به او و خودباوری در این امر باشد که در آیات قرآن همواره خداوند به القاء حس ارزشمندی انسان اشاره می‌کند که باعث افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس او می‌شود. امیرالمومنین علی علیه السلام در جایی فرمودند: ایمان بنده‌ای درست نباشد در صورتی که اعتماد او به آنچه در دست خداست بیشتر از آن باشد که در دست اوست (نهج البلاغه، حکمت ۳۰۹). بنابراین هرچقدر که شما خودباوری و عزت نفس بیشتری داشته باشید، در نتیجه ایمان و باور بیشتری به قدرت و حکمت خداوند خواهید داشت؛ زیرا رابطه دوسویه بین عزت نفس و ایمان به خداوند وجود دارد. به همین دلیل، باید تخم این خودباوری و ایمان را در دل کودکان کاشت. اگر کودکان از همان ابتدا شخصیتشان بر اساس این ویژگی‌ها شکل گیرد، بی‌شک شخصیتی مستحکم در برابر مشکلات و سختی‌ها خواهند داشت. چه به لحاظ دینی و چه به لحاظ روان‌شناسی همواره به اهمیت این موضوع در فرایند تربیت آن‌هم به طور ویژه در خانواده تأکید شده است؛ زیرا شخصیت کودک از همان‌ها شکل می‌گیرد.

آسیب‌شناسی عزت نفس و طریقه درمان آن

در بحث خودشناسی اکثر ویژگی‌ها و صفات انسانی می‌توانند دچار آسیب‌هایی شوند که در صورت نداشتن آن و گاهی در مورد برخی صفات، داشتن افراطی آن می‌تواند آسیب‌زا باشد. به همین دلیل، عزت نفس نیز از این مقوله بی‌بهره نبوده و می‌تواند دچار آسیب‌های احتمالی شود. از این رو،

آسیب شناسی صفات به ویژه موضوع بسیار مهم عزت نفس حائز اهمیت ویژه‌ای است و می‌تواند تأثیر به سزایی در راستای مسیر درست شکل‌گیری آن و یا به خطا رفتن آن ایفا کند. در اینجا عوامل و اثرات سلب عزت نفس مورد بررسی قرار می‌گیرد:

الف) اثرات سلب عزت نفس

یکی از عوامل سلب عزت نفس مربوط به گروهی از آیات قرآن است که این سلب را به نفاق منافقین نسبت می‌دهد. برای مثال، در آیه ۱۳۹ سوره نساء خداوند به این مهم اشاره دارد که گروه منافقین به دنبال بهره‌مندی از عزت در نزد کافران هستند. در حالی که عزت نزد خداوند است. حضرت علی علیه السلام نیز نفاق را از دلایل ذلت آدمی می‌داند و می‌فرماید: «نفاق مرد از گمراهی در او پیدا می‌شود» (تمیمی، ۱۳۶۶). در برخی دیگر از آیات اختلاف را عامل دیگر سلب عزت و مسبب ذلت می‌دانند. برای مثال، در آیه ۴۶ سوره انفال خداوند می‌فرماید: «با نزاع و کشمکش در میان خود ایجاد اختلاف نکنید». در نتیجه، خود را دچار ضعف اراده مسازید و عزت و دولت و یا غلبه بر دشمن را از دست ندهید؛ زیرا اختلاف وحدت و نیروی شما را از بین می‌برد (طباطبایی، ۱۳۹۰). در حدیث گران قدری حضرت علی علیه السلام نیز سبب از بین رفتن تمدن درگذشتگان را اختلاف می‌داند که باعث از بین رفتن عزت آنها نیز شده است (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۲). همچنین در گروهی از آیات و روایات دروغ مسبب سلب عزت نفس بیان شده است. به طوری که در آیه ۱۰۵ سوره نحل خداوند می‌فرماید: «همانا کسی که به دروغ افترا می‌بندد از کسانی است که نسبت به آیات خداوند ایمان نمی‌آورند و آنان از دروغ‌گویان هستند». پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله درباره این صفت که سبب خواری و ذلت می‌شود





می فرماید: «هیچ دروغگویی دروغ نمی گوید جز اینکه خودش را خوار و ذلیل می سازد» (مجلسی، ۱۴۰۳).

در تعالیم اسلامی فقر یکی از مهم ترین عوامل سلب عزت نفس معرفی شده است و حتی آن را به معنای مرگ بزرگ نام گذاری کرده اند. شاید به همین دلیل است که امیرالمؤمنین علیه السلام در وصیت به فرزند خویش فقرا را عامل حقارت و ذلت معرفی می نماید که دشمن عقل نیز محسوب می شود (نهج البلاغه، حکمت ۳۱۹). این موارد از عواملی هستند که در آموزه های دینی هر کدام می توانند نقش انسان را به حقارت و ذلت نزدیک سازند؛ زیرا حس گناه و ذلت در این اخلاق ناپسندیده عاملی است که آیات و روایات می تواند حس ارزشمندی و بزرگی در نفس و ذات انسان را که از همان ابتدای خلقت نهادینه شده را ضایع و زایل نماید. خداوند در آفرینش تمامی اسباب کمال و تکامل را به انسان ارزانی داشته است و برای رسیدن او به هدف غایی تمامی ابزار را فراهم آورده است.

ب) اثرات سلب عزت نفس

نگاه آیات قرآنی همواره به عزت نفس در راستای رسیدن به کمال غایی و همچنین اهداف الهی بوده است؛ از این رو، اثرات سلب عزت نفس از قرآن در رابطه با رسیدن به این هدف والا کاملاً معکوس است؛ زیرا انسان وقتی به سمت حقارت پیش برود نمی تواند به کمال نهایی که هدف از خلقت بوده است برسد و از هدف خود دور می شود و راه را گم می کند. در حدیث شریفی آمده است که هر کس که خود را بشناسد هیچ گاه خود را خوار و ذلیل نمی سازد؛ زیرا انسانی که عزت نفس از او سلب شده باشد مناعت طبع نخواهد داشت و



نمی‌تواند ارزش واقعی و حقیقی خود را درک کند و مرتبه خود را بشناسد. به همین دلیل، باز به کلام معصوم تأکید نموده که می‌فرماید: «بهای انسان چیزی جز بهشت نیست پس خود را به کمتر از آن نفروشید» (نهج البلاغه، حکمت ۴۵۶). زیرا کسی که عزت نفس ندارد گوهر ارزشمند خویش را با عذروتقصیرزایل می‌نماید. در تعالیم دینی عزت نفس با استقلال برابری می‌نماید و عدم آن را برابر با استعمار و عدم تسلط تبیین نموده‌اند. خداوند در آیه شریفه می‌فرماید: و خداوند راهی برای پیروزی کافران بر مومنین قرار نمی‌دهد (نساء: ۱۴۱). چه به لحاظ دینی و چه به لحاظ علمی، انسانی که عزت نفس را از خود سلب نماید، بی‌شک توانایی بالقوه خود را در گام برداشتن در مسیر الهی نادیده می‌گیرد؛ زیرا به دلیل عدم درک ارزش خود می‌تواند در مسیر حقارت خود گام بردارد.

راهکارهای تربیت کودکان با عزت نفس تکریم کودکان

یکی از روش‌های تربیتی که می‌تواند منجر به بروز و ظهور عزت نفس و شکل‌گیری آن در کودکان شود موضوع بسیار مهم تکریم کودکان است. از آنجایی که کودکان در دوران طفولیت بسیار نیاز به توجه و احترام بزرگ‌ترها به خصوص والدین خود دارند. بنابراین با تأمین این نیاز می‌توان کمک کند که در آینده کودکان افرادی موفق با اعتماد به نفس و عزتمند تربیت شوند. در حقیقت کودکان روحیه‌ای لطیف و حساس دارند که در صورت تکریم می‌توان خودباوری را در آنها تقویت نمود تا منجر به رشد اخلاقی و شکوفایی درونی در آنها شود و آنان را در آینده به شخصیتی خودباور، قوی، خالی از عقده و حقارت و مستقل باریابیند. برای مثال، عبد الله بن



عتبه از مشاهیر فقهای اهل سنت نقل کردند که روزی در محضر امام حسین علیه السلام بودم که فرزند ایشان امام سجاد علیه السلام که کوچک بودند وارد شدند. امام او را نزد خود خواند و به سینه چسبانید و پیشانی اش را بوسید و فرمود: «پدرم به فدایت چقدر خوشبو و زیبایی» (معجم رجال حدیث، ج ۱۲، ص ۸۲). به خوبی می توان در سیره زندگی امامان معصوم اهمیت تکریم و برخورد با دیگران به ویژه کودکان پی برد.

ارتباط کلامی با عبارات دلنشین

این یک واقعیت است که غالب مردم از کودک و نوجوان، زن و مرد گرفته در معاشرت های اجتماعی خود نسبت به نحوه ارتباطات کلامی بسیار حساس هستند و اهمیت ویژه ای برای ایشان دارد که هر سخنی با چه صوت، لحن، جمله و نگاهی بیان می شود؛ زیرا هرچه سخن محبت آمیزتر باشد و بار عاطفی مثبتی داشته باشد، می تواند در عمق جان شنونده رسوخ کند و او را تحت تأثیر قرار دهد. در نتیجه، منجر به عزت نفس در فرد شود. همه انسان هایی که از عبارات از روی ادب و عفت آن هم با الفاظ مثبت استفاده می کنند، در نظر شنونده و مخاطب خود عزیز و محترم بوده و همه آنها را به چشم احترام و از سربرگی نگاه می کنند. بسیاری از مشکلات و رفتارهای ناهنجار، افسردگی ها، تندخویی ها، بدبینی ها و تحقیر شدن ها را می توان با استفاده از جملات و عبارات روح بخش و مثبت از میان برداشته و درمان نمود. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: کسی که برادر مسلمان خود را با کلمه مهرآمیز تکریم نماید و غم را از او بزداید، در سایه بلند لطف خدا است و تا این صفت پسندیده در او باشد همواره



رحمت الهی شامل حال او خواهد بود (کافی، ج ۲، ص ۲۰۶).

با مطالعه زندگی هرکدام از معصومین به خوبی می توان فهمید که تأثیر کلام و رفتار آدمی بر دیگران تا چه اندازه مهم است. در واقع ائمه اطهار در زندگی خود به نیک رفتاری با مردم و خوش گفتاری با دیگران شهره بودند و بسیار در کلام خود که چه چیز را چه موقع چگونه به شخصی گویند دقت می نمودند. آنها همیشه به دنبال به دست آوردن قلب و روح دیگران بودند و در سبک زندگی آنان به خوبی می توان به اهمیت ارتباط کلامی دلنشین پی برد و آن را اسوه ای برای سبک زندگی خود قرارداد.

تقدیر و تشویق

از کارهای بسیار مؤثر در تقویت عزت نفس در تربیت کودکان تقدیر و تشویق است. تقدیر و تشویق به خاطر کارهای پسندیده ای که انجام داده اند و یا حرف های پسندیده ای که زده اند می تواند نقش به سزایی در تقویت روحیه خودباوری، اعتماد به نفس و عزت نفس کودکان داشته باشد حتی اگر تجلیل و تقدیر به وسیله چیزهای کوچک باشد. در حقیقت تشویق مانند قدردانی باعث شکوفایی استعداد های پنهان درونی کودکان می شود و این توانایی را به فعلیت مبدل می سازد و در ذهن کودک همواره حک خواهد شد. هرگونه تحسین کلامی، اعطای جوایز مادی، معنوی، اعطای هدیه، محبت و تشکر و تکریم می تواند از مظاهر تقدیر باشد که نقش پررنگی در تربیت کودکان دارد. اگر به واسطه کارهای نیکشان کودکان را مورد تشویق قرار دهید بی شک این روحیه برای این کار پسندیده است و موجب رضایت و خوشحالی اطرافیان می شود و عزت نفس در آنها شکل می گیرد و سعی در



تکرار آن عمل می نمایند که به مرور تبدیل و اخلاقی پسندیده و بخشی از شخصیت نیکشان می شود.

نتیجه گیری

عزت نفس، واژه ای با مفهوم گسترده و ابعاد برجسته ای است که در آموزه های دینی بر کرامت نفس انسان و درک ارزشمندی آن اشاره دارد و آن را تکریم می دارد. گرچه عزیز صفت مطلق خداوند است و اوست که به هرکس بخواهد عزت را اعطا می کند و هرکس را نیز بخواهد از آن محروم می دارد و او را خوار و ذلیل می سازد. همان طور که گفته شد یکی از ارکان اصلی در تربیت به ویژه در بعد سلامت روح و روان همین حس ارزشمندی و احترام قائل شدن برای خویش است که عزت نفس درونی را شکل می دهد و انسان را در مسیر درستی برای رسیدن به اهداف والای خلقت هدایت می کند تا به کمال نهایی برسد. در روان شناسی نیز این ارزیابی درونی برای تقویت و تشدید این حس ارزشمندی می تواند منجر به شکوفایی درونی انسان شود و کرامت و احترام را برای شخصیت او رقم بزند. در حقیقت عزت نفس می تواند تمامی جوانب زندگی یک انسان را تحت تأثیر خود قرار دهد و ابعاد گوناگونی از زندگی او را مانند بعد جسمانی، روحانی، خانوادگی، آموزشی، تربیتی و اجتماعی او را در بر گیرد؛ زیرا داشتن عزت نفس می تواند منجر به ظهور رفتارهایی در انسان شود که خودباوری و اعتماد به نفس را به همراه دارد و سرچشمه پذیرش تعالیم الهی و اخلاق نیکو است که هر دو ثمره داشتن این حس درونی است.

عزت نفس می تواند شخصیت قدرتمندی از انسان بسازد که منجر به



ترک ابراز نیاز به دیگران شود و او را متکی بر خود سازد. به علاوه، این ماجرا منجر به حفظ حرمت در شخص و حس تسلط بر زندگی می شود که در تعالیم دینی بر آن توصیه مؤکد شده است. در آیات و روایات گوناگون به تأثیر سلب عزت نفس اشاره شده است که می تواند منجر به نفاق، دشمنی، فقر، حرص، دروغ و غیره شود که همه این موارد موانعی در جهت رسیدن و راهیابی انسان به اهداف والای الهی است و او را از کمال دور می سازد. این موانع فاصله ای بین شخصیت و ارزش های اخلاقی ایجاد می کند که در نهایت باعث تحقیر و ذلت فرد می شود. در نتیجه، انسان باید از همان کودکی به کمک خانواده و نظام آموزشی شخصیتی عزیز و قدرتمند پیدا کند و تحت چنین تعالیمی تربیت شود؛ زیرا این گونه می تواند در آینده ای نه چندان دور، ارزش های اخلاقی را در جامعه رواج داده و حس ارزشمندی خود را شکوفا کرده و فرد به تدریج موفق تری با روحیه جنگنده در بعد شخصی، خانوادگی و اجتماعی شود.

منابع

- قرآن کریم
صحیفه سجادیه
نهج البلاغه
۱. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی. ۱۴۰۴ ق. تحف العقول عن الرسول. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه. ص ۲۸۳
 ۲. ابن منظور، محمد بن مکرم، ۱۴۱۴ ق، لسان العرب، بیروت.
 ۳. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد. ۱۳۶۶ ش، تصنیف غرالحکم ودرر الکلم، قم
 ۴. حسینی همدانی، سید محمدحسین. ۱۴۰۴ ق. تفسیرانواردرخشان، ج ۱۱. تهران.
 ۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲ ق، المفردات فی غریب القرآن، بیروت: دارالعلم
 ۶. شکوهی یکتا، محسن. ۱۳۸۶. تعلیم و تربیت اسلامی (مبانی و روش ها). تهران: ایران
 ۷. شیهان، ایلین، ۱۳۸۷، راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان، مؤسسه امام خمینی، قم
 ۸. طباطبایی، محمدحسین، ۱۳۹۰ ق، المیزان فی تفسیرالقرآن، مؤسسه الاعلمی المطبوعات، بیروت.
 ۹. طبرسی، علی بن حسن، ۱۳۸۵ ق. مشکاه الانوار. نجف
 ۱۰. عسکری، مهدیه و دیگران، کارکردهای تربیتی عزت نفس و نقش آن در سلامت



۱۱. علیلو، مجید محمود، ۱۳۷۶، بنیادهای شناختی روان شناسی بالینی، نشر روان پویا، تهران
۱۲. کلینی رازی، محمد بن یعقوب. ۱۳۶۲. الکافی. ج ۲. ترجمه مصطفوی. تهران: اسلامیه.
۱۳. مجله مبلغان، شیوه های پرورش عزت نفس در سیره امام حسین (ع)، فروردین ۱۳۸۲، شماره ۳۹
۱۴. مجلسی، محمد باقرین محمد تقی، ۱۴۰۳ ق، بحار الانوار، بیروت.
۱۵. محدثی، جواد. اخلاق معاشرت. ۱۳۸۴. قم: مؤسسه بوستان.
۱۶. محمد علی نژاد، روح الله و کمالوند، پیمان، مفهوم شناسی تطبیقی عزت نفس در قرآن و روان شناسی انسان گرا، مهر ۱۳۹۵
۱۷. مشکینی، علی. ۱۴۲۴ ق. تحریر المواعظ العددیه. قم: الهادی
۱۸. مکارم شیرازی، ناصر؛ تفسیر نمونه، قم: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ ش.
19. Brown.I. and brown.R.I.2003. Quality of life and disability: An approach for community practitioners. Jessica Kingsley Publishers
20. Maslow. A, Motivation and personality, Newyork, Harper and Row, 1970, 46
21. Gerald.R. and Peer. 1994. Adolescent life experience. New York Brooks/ Cole Publishing company. U.S.A.

