

Received: 2025/3/9

Accepted: 2025/11/25

from 133 to 155

Masoud Shahidi

PhD in Quran and Sciences,
Psychology Track, Al-Mustafa
International University, Mashhad,
Iran. (Corresponding Author)
shahidimzf@gmail.com

Abbas Javanshir Faz

Faculty Member, Department
of Educational Sciences and
Psychology, Al-Mustafa
International University, Khorasan
Branch, Iran.
abbas.javanshir@yahoo.com

Mohammad Gorbazade

Faculty Member, Department of
Quran and Sciences, Al-Mustafa
International University, Khorasan
Branch, Mashhad, Iran.
m_gorbazadeh@miu.ac.ir

Keywords:

Self-esteem, Quranic Teachings ,
Communication Skills, Human
Dignity, Self-concept.

Conceptual Framework of Cultivating Self-Esteem in the Holy Quran: A Deductive Pattern with a Focus on Communication Skills

Abstract

Self-esteem, as a foundational construct in psychology and educational sciences, plays a pivotal role in human growth and excellence. Despite numerous psychological studies in this domain, a notable gap remains regarding a comprehensive conceptual framework that integrates Quranic principles with practical methods for the formation of self-esteem. The aim of the present research is to formulate such a framework based on Quranic teachings, with a specific focus on communication skills. This research was conducted using an analytical-inferential methodology, utilizing documentary library research. Initially, Quranic foundations were extracted through a content analysis of verses pertaining to self-esteem, human dignity, and communication skills, supported by authoritative Shi'a exegeses (Tafsīr). Subsequently, using logical deduction, practical principles and methods were inferred from these foundations. The findings revealed that self-esteem in the Qur'an is predicated on three fundamental bases: inherent human dignity, free will and accountability, and the station of Khalīfat-Allāh (God's vicegerency). From these bases, three strategic principles were deduced: dignity-centeredness in human communication, honesty and transparency in interactions, and responsibility in interpersonal relations. Furthermore, three operational strategies were elucidated: a positive and realistic self-concept, assertive communication skills, and social self-efficacy. The proposed conceptual framework, by synthesizing Quranic teachings and psychological findings, provides a comprehensive basis for designing educational and therapeutic interventions in the field of self-esteem with an Islamic approach, aligning these spiritual insights with established psychological theories.

چارچوب مفهومی عزت نفس در قرآن کریم: تبیین استنباطی با محوریت مهارت‌های ارتباطی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۲/۱۹
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۹/۴
از صفحه ۱۳۳ تا صفحه ۱۵۵

مسعود شهیدی

دانشجوی دکتری قرآن و علوم گرایش
روانشناسی، جامعه المصطفی العالمیه،
مشهد، ایران. (نویسنده مسئول)
shahidimzf@gmail.com

عباس جوانشیر

استادیار و عضو هیات علمی گروه
علوم تربیتی و روانشناسی، جامعه
المصطفی العالمیه، نمایندگی خراسان،
ایران.
abbas.javanshir@yahoo.com

محمد قربان زاده

استادیار و عضو هیات علمی گروه
قرآن و علوم، نمایندگی خراسان،
جامعه المصطفی العالمیه، مشهد،
ایران.
m_ghorbanzadeh@miu.ac.ir

چکیده

عزت نفس به عنوان یکی از مفاهیم بنیادین در روانشناسی و علوم تربیتی، نقش محوری در رشد و تعالی انسان ایفا می‌کند. علی‌رغم مطالعات متعدد روانشناختی در این حوزه، فقدان چارچوبی مفهومی و جامع مبتنی بر آموزه‌های اسلامی که بتواند مبانی قرآنی را با روش‌های عملی شکل‌گیری عزت نفس تلفیق کند، احساس می‌شود. هدف پژوهش حاضر تدوین چارچوب مفهومی برای شکل‌گیری عزت نفس بر اساس آموزه‌های قرآنی و با محوریت مهارت‌های ارتباطی است. این پژوهش با روش تحلیلی-استنباطی و با تکیه بر مطالعات کتابخانه‌ای انجام شده است. ابتدا با تحلیل محتوای آیات مرتبط با مفاهیم عزت نفس، کرامت انسانی و مهارت‌های ارتباطی، و با بهره‌گیری از تفاسیر معتبر شیعی، مبانی قرآنی استخراج و سپس با استفاده از روش استنتاج منطقی، اصول و روش‌های عملی از این مبانی استنباط گردید. نتایج پژوهش نشان داد که عزت نفس در قرآن بر سه مبنای اساسی کرامت ذاتی انسان، اختیار و مسئولیت‌پذیری، و مقام خلیفه‌اللهی استوار است. از این مبانی، سه اصل راهبردی کرامت‌محوری در ارتباطات انسانی، صداقت و شفافیت در تعاملات، و مسئولیت‌پذیری در روابط بین‌فردی استنتاج شد. همچنین سه راهبرد عملیاتی شامل خودپنداره مثبت و واقع‌بینانه، مهارت‌های ارتباطی قاطعانه، و خودکارآمدی اجتماعی تبیین گردید. چارچوب مفهومی ارائه شده با تلفیق آموزه‌های قرآنی و یافته‌های روانشناختی، مبنایی جامع برای طراحی مداخلات آموزشی و درمانی در حوزه عزت نفس با رویکرد اسلامی فراهم می‌آورد که با نظریه‌های معتبر روانشناختی نیز همخوانی دارد.

واژگان کلیدی:

عزت نفس، آموزه‌های قرآنی،
مهارت‌های ارتباطی، کرامت
انسانی، خودپنداره.

عزت نفس به معنای «احساس ارزشمندی و توانمندی» یکی از مفاهیم بنیادین در روانشناسی و علوم تربیتی است که نقش محوری در رشد و تعالی انسان ایفا می‌کند (سالاری فر و دیگران، ۱۳۹۳: ۹۳). در آموزه‌های قرآنی، این مفهوم با عنوان کرامت نفس « مطرح شده و به دو بعد «کرامت ذاتی» و «کرامت اکتسابی» تقسیم می‌شود (مصباح، ۱۳۸۴، ص ۳۰؛ جعفری، ۱۳۸۶، ص ۶۹). شهید مطهری معتقد است که کرامت نفس می‌تواند پایه و محور تمام تعلیمات اخلاقی اسلام قرار گیرد (مطهری، ۱۳۷۷، ج ۲۲، ص ۴۰۹). خداوند در قرآن کریم با تصریح به کرامت ذاتی انسان می‌فرماید: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» (اسراء: ۷۰). علامه طباطبایی کرامت انسانی را برخاسته از «کرامت تکوینی» و «کرامت اکتسابی» می‌داند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۱۵۶). اهمیت عزت نفس در رشد معنوی به حدی است که خداوند گناهکاران را با فراموش کردن جایگاه و ارزش خودشان عقوبت کرده، در گمراهی رها می‌کند (حشر: ۱۹). امیرالمؤمنین علی^(ع) نیز می‌فرماید: «مَنْ كَرَّمَتْ نَفْسُهُ صَغُرَتْ الدُّنْيَا فِي عَيْنِهِ» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳: ۲۷۸). ارزیابی مثبت از خویش و احساس ارزشمندی، زمینه‌ساز نیل به فضایل اخلاقی است (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۹۷: ۱۲۸).

پژوهش‌های تجربی نشان داده‌اند که عزت نفس با مفاهیم محوری همچون سلامت روان، نشاط، موفقیت تحصیلی و روابط اجتماعی مؤثر رابطه معنادار دارد (خالدیان، ۱۳۹۲؛ بیات و یعقوبی، ۱۳۹۳؛ صفاری و همکاران، ۱۳۹۳؛ معتمدی، ۱۳۹۱). افرادی که عزت نفس مطلوبی دارند در مهارت‌های ارتباطی و سازگاری اجتماعی عملکرد بهتری نشان می‌دهند (برک، ۱۳۹۳، ج ۲، ص ۷۱). باین حال، دو چالش عمده در حوزه عزت نفس وجود دارد: نخست، رویکردهای روانشناختی غربی که بر جنبه‌های فردگرایانه تأکید دارند و می‌توانند به خودشیفتگی منجر شوند (رساک‌نژاد، ۱۳۹۰؛ پیوسته‌گر و همکاران، ۱۳۹۰). دوم، فقدان الگویی مفهومی و کاربردی برای شکل‌گیری عزت نفس مبتنی بر آموزه‌های قرآنی.

مرور پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که مطالعات موجود عمدتاً به یکی از این ابعاد پرداخته‌اند. فرحوش و همکاران (۱۳۹۶) به تبیین مؤلفه‌های عزت نفس در قرآن پرداخته‌اند، اما الگویی برای شکل‌گیری آن ارائه نکرده‌اند. محمدعلی‌نژاد عمران و همکاران (۱۳۹۵) نیز صرفاً به مقایسه دیدگاه‌های قرآنی و روانشناختی اکتفا کرده‌اند. افشانی (۱۳۹۹) تنها به بیان تفاوت‌ها و شباهت‌های این دو رویکرد پرداخته‌اند.

سؤال اصلی این پژوهش این است که چگونه می‌توان با استناد به آیات قرآن کریم و با محوریت مهارت‌های ارتباطی، چارچوبی مفهومی برای شکل‌گیری عزت نفس طراحی کرد که همسو با مبانی اسلامی و یافته‌های روان‌شناختی باشد؟ لذا هدف اصلی این پژوهش، ارائه چارچوبی مفهومی برای شکل‌گیری عزت نفس بر اساس آموزه‌های قرآنی است که بتواند مبانی، اهداف،

اصول و روش‌های عملی را در یک ساختار منسجم تبیین کند.

نوآوری اصلی این پژوهش در دو سطح قابل تبیین است: نخست، ارائه یک الگوی استنباطی نظام‌مند برای استخراج روش‌های عملی از مبانی قرآنی؛ و دوم، تبیین نقش محوری مهارت‌های ارتباطی در فرایند شکل‌گیری عزت نفس از منظر قرآن کریم. این رویکرد می‌تواند الگویی برای پژوهش‌های مشابه در حوزه مطالعات میان‌رشته‌ای قرآن و علوم انسانی باشد.

در ادامه، پس از مرور پیشینه تحقیق و تبیین روش پژوهش، یافته‌ها در سه بخش ارائه می‌شوند: نخست مبانی قرآنی استخراج می‌شوند، سپس فرایند استنتاج اصول از این مبانی تشریح می‌گردد، و در نهایت چگونگی استنباط روش‌های عملی از اصول تبیین می‌شود. در پایان نیز پس از تحلیل یافته‌ها، نتیجه‌گیری و پیشنهادات کاربردی ارائه می‌گردد.

۲- چارچوب مفهومی و تعریف مفاهیم محوری

در این پژوهش، برای تبیین دقیق مفاهیم محوری و روابط میان آنها، لازم است ابتدا نسبت میان مفاهیم روانشناختی و معادل‌های قرآنی آنها روشن شود. مفهوم محوری «عزت نفس» در روانشناسی معاصر با تعاریف متعددی مواجه است. راجرز^۱ عزت نفس را مهم‌ترین مسئله درون‌فردی می‌داند و آن را «میزان ارزشی که فرد برای خود قائل است و احساس خودارزشمندی او» تعریف می‌کند (پروچاسکا^۲، ۱۳۸۹، ص ۱۹۱). کوپر اسمیت^۳ عزت نفس را ارزیابی فرد از خود و قضاوت شخصی درباره ارزش و اهمیت خویش تعریف می‌کند (کوپراسمیت، ۱۹۶۷، ص ۱۰۳). روزنبرگ^۴ نیز عزت نفس را نگرش کلی فرد نسبت به ارزشمندی خویش تعریف می‌کند (روزنبرگ، ۱۹۷۹، ص ۱۶۲).

در منظومه معرفتی قرآن کریم، مفهوم متناظر با عزت نفس «کرامت» است که در دو سطح «کرامت تکوینی» و «کرامت اکتسابی» مطرح می‌شود. راغب اصفهانی در تحلیل مفهومی کرامت می‌نویسد: کرم اگر وصف خدا واقع شود، مراد از آن احسان و نعمت آشکار خداست و اگر وصف انسان باشد، نام اخلاق و افعال پسندیده اوست که از وی ظاهر می‌شود (راغب، ۱۴۱۲، ص ۷۰۸). علامه طباطبایی در تفسیر آیه «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» (اسراء: ۷۰)، کرامت تکوینی را ناظر به ویژگی‌های ذاتی انسان همچون عقل، اختیار و قدرت تفکر می‌داند و کرامت اکتسابی را مربوط به دستاوردهای اخلاقی و معنوی او می‌شمارد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۱۵۶). تحلیل تطبیقی این مفاهیم نشان می‌دهد که عزت نفس روانشناختی و کرامت قرآنی در سه

1- Rogers

2- Prochaska

3- Coopersmith

4- Rosenberg

سطح با یکدیگر ارتباط می‌یابند:

۱. **سطح مبنایی:** عزت نفس در روانشناسی بر پایه خودارزیابی فردی استوار است، در حالی که کرامت قرآنی ریشه در موهبت الهی دارد. این تفاوت مبنایی در نوع نگاه به منشأ ارزشمندی انسان است.

۲. **سطح ساختاری:** عزت نفس روانشناختی عمدتاً دارای ساختاری تک‌بعدی و مبتنی بر ادراک فردی است، اما کرامت قرآنی ساختاری دوجانبه (تکوینی و اکتسابی) دارد که هم جنبه‌های فردی و هم اجتماعی را در بر می‌گیرد.

۳. **سطح کارکردی:** عزت نفس روانشناختی عمدتاً کارکردی سازگارانگانه در جهت تأمین سلامت روان دارد، در حالی که کرامت قرآنی علاوه بر این، کارکردی هدایتی در مسیر رشد و تعالی معنوی انسان دارد.

بر این اساس، تعریف مفاهیم محوری اصلی پژوهش به این شرح است:

- **عزت نفس قرآنی:** احساس ارزشمندی و توانمندی برخاسته از درک کرامت ذاتی و تلاش برای تحقق کرامت اکتسابی که در تعاملات اجتماعی و رفتارهای فردی تجلی می‌یابد.

- **مهارت‌های ارتباطی:** مجموعه توانمندی‌های فردی در برقراری ارتباط مؤثر که در قرآن با مفاهیمی چون «قول سدید» (احزاب: ۷۰) و «قول معروف» (نساء: ۵) مطرح شده است.

- **کرامت انسانی:** ویژگی ذاتی و اکتسابی انسان که شامل استعدادها و توانمندی‌های بالقوه (کرامت تکوینی) و دستاوردهای اخلاقی و معنوی (کرامت اکتسابی) است.

این چارچوب مفهومی امکان تلفیق نظام‌مند یافته‌های قرآنی و روانشناختی را فراهم می‌آورد، به گونه‌ای که ضمن حفظ مرزهای معرفتی هر حوزه، امکان تعامل سازنده میان آنها نیز فراهم می‌شود.

۳- پیشینه پژوهش

بررسی پیشینه مطالعات انجام شده در حوزه عزت نفس و آموزه‌های قرآنی را می‌توان در پنج دسته کلی طبقه‌بندی کرد:

۱. **مطالعات مفهوم‌شناختی و تطبیقی:** بخش مهمی از پژوهش‌ها به تبیین مفهومی و مقایسه دیدگاه‌های اسلامی و روانشناختی پرداخته‌اند. پایان‌نامه کارشناسی ارشد خدایاری‌فرد (۱۳۹۲) با عنوان «بررسی تطبیقی مفهوم خودپنداره و عزت نفس در روانشناسی و اسلام» تلاش‌های ارزشمندی در این زمینه انجام داده‌اند. محمدعلی‌نژاد عمران و کمالوند (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان «مفهوم‌شناسی تطبیقی عزت نفس در قرآن و روان‌شناسی انسان‌گرا» به مقایسه تطبیقی این مفهوم در دو رویکرد پرداخته و نشان داده‌اند که عزت نفس در آموزه‌های قرآنی، علاوه بر ابعاد روانشناختی، دارای جنبه‌های معنوی و الهی نیز هست. در همین راستا مقاله عبدالمالک افشانی (۱۳۹۹) با عنوان «بررسی تطبیقی مفهوم عزت نفس در روان‌شناسی و اسلام» انجام شده است.
۲. **مطالعات الگوسازی:** لواسانی و آذربایجانی (۱۳۹۱) در مقاله «الگوی اعتماد به نفس در اخلاق

اسلامی» به تبیین تفاوت‌های مفهومی عزت نفس اسلامی با رویکردهای غربی پرداخته‌اند. توکلی (۱۳۹۸) در پژوهشی به «طراحی و تبیین الگوی مفهومی مبانی کرامت انسانی از منظر آموزه‌های دینی با تأکید بر فرهنگ رضوی» پرداخته و چارچوبی مفهومی برای فهم کرامت انسانی ارائه کرده است. این پژوهش نشان می‌دهد که کرامت انسانی در آموزه‌های دینی دارای ابعاد مختلف فردی، اجتماعی و معنوی است. در پژوهشی دیگر، زارع‌جمال‌آبادی و افشانی به بررسی الگوی ساختاری ارتباط بین سلامت معنوی و عزت نفس در دانشجویان پرداخته و نشان داده‌اند که سلامت معنوی می‌تواند با میانجی‌گری سلامت عمومی، تأثیر معناداری بر عزت نفس داشته باشد. همچنین خورشیدوند (۱۴۰۱) در پژوهشی با ارائه مدلی برای تأثیر عزت نفس بر ارتقاء شغلی کارکنان، نشان داده است که عزت نفس می‌تواند نقش مهمی در موفقیت‌های شغلی و سازمانی ایفا کند.

۳. مطالعات ابزارسازی و روان‌سنجی: فرهوش و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهشی به بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه عزت نفس معنوی با رویکرد اسلامی پرداخته‌اند. در همین راستا، پورتنقی و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی به ساخت و اعتباریابی مقیاس عزت نفس دینی پرداخته‌اند. یافته‌های این پژوهش نشان داده که عزت نفس دینی سازه‌ای چندبعدی است که می‌تواند به عنوان شاخص معتبر برای سنجش عزت نفس مبتنی بر آموزه‌های دینی به‌کار رود.

۴. مطالعات کاربردی و تربیتی: رحمتی و همکاران (۱۳۹۸) در مطالعه‌ای نقش میانجی‌گری عزت نفس در رابطه جهت‌گیری مذهبی و رضایت از زندگی را مورد بررسی قرار داده‌اند. همچنین هاشمی‌علی‌آبادی و قنبری (۱۳۹۹) در پژوهشی به بررسی «نقش پرورش عزت نفس در کودکان بر شکل‌گیری هویت دینی با تکیه بر آیات و روایات» پرداخته‌اند.

۵. مطالعات مهارت‌های ارتباطی: بخش مهمی از پژوهش‌ها به استخراج اصول و مهارت‌های ارتباطی از منظر قرآن پرداخته‌اند که در تدوین بُعد ارتباطی الگوی عزت نفس قرآنی نقش مهمی دارند. احمدزاده (۱۳۸۵) در مطالعه‌ای جامع، اصول حاکم بر ارتباطات میان‌فردی را از دیدگاه قرآن کریم استخراج کرده است. مهدی‌زاده (۱۳۹۴) نیز در پژوهشی با عنوان «الگوی ارتباطات انسانی مطلوب در فرهنگ اسلامی» به ارائه الگویی جامع برای ارتباطات انسانی بر اساس آموزه‌های اسلامی پرداخته است. همچنین خلعتبری (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان «اصول اخلاقی ارتباطات کلامی در قرآن» به تبیین اصول حاکم بر ارتباطات کلامی از منظر قرآن پرداخته است.

با مرور نظام‌مند پژوهش‌های انجام شده می‌توان دریافت که علی‌رغم تلاش‌های ارزشمند در هر یک از این حوزه‌ها، تاکنون پژوهشی که به‌طور خاص به تدوین چارچوب مفهومی شکل‌گیری عزت نفس با محوریت مهارت‌های ارتباطی از منظر قرآن بپردازد، انجام نشده است. این خلأ پژوهشی، ضرورت انجام پژوهش حاضر را نشان می‌دهد.

۴- روش پژوهش

روش‌شناسی این پژوهش بر پایه رویکرد تحلیلی-استنباطی و با تکیه بر مطالعات کتابخانه‌ای استوار است. ابتدا با تحلیل محتوای آیات مرتبط با مفاهیم عزت نفس، کرامت انسانی و

مهارت‌های ارتباطی، و با بهره‌گیری از تفاسیر معتبر شیعی، مبانی قرآنی استخراج می‌شوند. سپس با استفاده از روش استنتاج منطقی و با رعایت اصول علوم تربیتی، اصول و روش‌های عملی از این مبانی استنباط می‌گردند.

مراحل تحقیق به شرح زیر است:

۱. گردآوری داده‌ها: استخراج آیات مرتبط با عزت نفس و مهارت‌های ارتباطی از قرآن کریم.

۲. تحلیل محتوا: بررسی دلالت‌های صریح و ضمنی آیات با استفاده از تفاسیر.

۳. استنتاج اصول: استنباط اصول راهبردی از مبانی قرآنی با رعایت قواعد تفسیری.

۴. تبیین راهبردها: طراحی راهبردهای عملیاتی با تلفیق یافته‌های قرآنی و روان‌شناختی.

در مرحله گردآوری داده‌ها، برای شناسایی و انتخاب آیات مرتبط با موضوع عزت نفس، ابتدا با استفاده از المعجم المفهرس لالفاظ القرآن الکریم، واژگان کلیدی «عزت»، «کرامت» و مشتقات آنها، همچنین واژه‌های مرتبط با مفاهیم «خودارزشمندی»، «کرامت انسانی» و «عزت نفس» در قرآن کریم جستجو و استخراج گردید. معیار انتخاب آیات، ارتباط معنایی مستقیم یا غیرمستقیم با مفهوم عزت نفس بود که این ارتباط از دو طریق احراز می‌شد: الف) دلالت مستقیم لفظی و معنایی آیه بر مفهوم عزت نفس (مانند آیه ۷۰ سوره اسراء درباره کرامت ذاتی انسان)؛ ب) دلالت سیاقی و تفسیری آیه بر مفهوم عزت نفس با استناد به تفاسیر معتبر. برای اطمینان از جامعیت جستجو، از نرم‌افزار جامع التفاسیر نور نیز استفاده شد که امکان جستجوی موضوعی در آیات قرآن را فراهم می‌آورد. در انتخاب تفاسیر، سه معیار اصلی مدنظر قرار گرفت: نخست: جامعیت تفسیر در پرداختن به ابعاد مختلف معنایی آیات؛ دوم: توجه تفسیر به مباحث تربیتی و روان‌شناختی؛ و سوم: اعتبار علمی و مقبولیت تفسیر در حوزه مطالعات قرآنی. بر این اساس، دو تفسیر المیزان و تسنیم به عنوان منابع اصلی تفسیری انتخاب شدند. تفسیر المیزان به دلیل رویکرد جامع عقلی-نقلی و توجه به مباحث تربیتی، تفسیر تسنیم به سبب پرداختن به ابعاد معرفت‌شناختی و انسان‌شناختی آیات انتخاب گردیدند.

در گام بعد، برای فهم دقیق‌تر معانی واژگان کلیدی، به کتب معتبر لغت مانند مفردات راغب، لسان العرب و قاموس قرآن مراجعه شد. همچنین برای تکمیل مباحث، روایات مرتبط با موضوع با استفاده از نرم‌افزار جامع الاحادیث از منابع معتبر روایی مانند الکافی، بحارالانوار و وسائل الشیعه استخراج گردید.

برای اعتباریابی چارچوب مفهومی استخراج شده، از سه روش استفاده شد. نخست: بررسی انسجام درونی مفاهیم و گزاره‌های استخراج شده با یکدیگر و با کل نظام معرفتی قرآن؛ دوم: تطبیق یافته‌ها با نظریه‌های معتبر روان‌شناختی در حوزه عزت نفس مانند نظریه خودپنداره راجرز و نظریه خودکارآمدی بندورا؛ و سوم: بررسی سازگاری یافته‌ها با اصول و مبانی علوم تربیتی و روان‌شناسی اسلامی. در نهایت، با استفاده از روش استنتاج منطقی و با رعایت قواعد علوم تربیتی، از مبانی قرآنی استخراج شده، اصول و روش‌های عملی استنباط گردید. در این مرحله، سه معیار اصلی مورد توجه قرار گرفت: سازگاری درونی اصول استنتاج شده، جامعیت در پوشش تمام ابعاد

مبانی، و قابلیت عملیاتی‌سازی اصول استنتاج شده.

پس از استخراج مبانی قرآنی و استنتاج اصول و روش‌های عملی، برای حصول اطمینان از اعتبار استنباط‌ها، فرایند استنتاج از سه منظر مورد ارزیابی قرار گرفت. نخست: بررسی رعایت قواعد تفسیری در برداشت از آیات، با تکیه بر اصول و قواعد معتبر تفسیری مانند توجه به سیاق، عدم تفسیر به رأی، و جمع‌بندی دیدگاه‌های تفسیری؛ دوم: ارزیابی منطق استنتاج اصول از مبانی با توجه به قواعد منطقی و اصول استنباط در علوم تربیتی؛ و سوم: بررسی امکان‌پذیری تبدیل اصول به روش‌های عملی با توجه به اقتضائات و شرایط واقعی. این فرآیند روش‌شناختی، امکان دستیابی به چارچوبی مفهومی را فراهم آورد که ضمن برخورداری از پشتوانه قرآنی، از انسجام درونی و قابلیت کاربردی نیز برخوردار است. لازم به ذکر است که در تمام مراحل تحلیل و استنباط، با مراجعه مستمر به تفاسیر معتبر و نظرات مفسران برجسته، از برداشت‌های شخصی و تفسیر به رأی اجتناب شده است. همچنین در استناد به روایات، اعتبار سندی و دلالتی روایات با توجه به معیارهای علم حدیث مورد توجه قرار گرفته است. این دقت روش‌شناختی، زمینه را برای ارائه چارچوبی مفهومی فراهم آورده که می‌تواند مبنایی برای پژوهش‌های آتی در حوزه مطالعات میان‌رشته‌ای قرآن و روان‌شناسی باشد.

۵- یافته‌های پژوهش

۱-۵- تبیین مبانی قرآنی عزت نفس

تحلیل آیات قرآن کریم و روایات معصومین^(ع) نشان می‌دهد که مفهوم عزت نفس در اندیشه اسلامی بر سه مبنای اساسی و بنیادین استوار است که در ادامه به تبیین هر یک می‌پردازیم:

۱-۱-۵- کرامت ذاتی انسان

نخستین و مهمترین مبنای عزت نفس در قرآن کریم، کرامت و شرافت ذاتی انسان است. خداوند می‌فرماید: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِّنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَىٰ كَثِيرٍ مِّمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا» (اسراء، ۷۰) این آیه با تعبیر «کرمنا» به صراحت از تکریم الهی نسبت به نوع انسان سخن می‌گوید.

راغب اصفهانی در تحلیل مفهوم کرامت می‌نویسد: «کرم اگر وصف خدا واقع شود، مراد از آن احسان و نعمت آشکار خداست و اگر وصف انسان باشد، نام اخلاق و افعال پسندیده اوست که از وی ظاهر می‌شود» (راغب‌اصفهانی، ۱۴۱۲، ۷۰۳). علامه طباطبایی در تفسیر المیزان، این کرامت را به دو بخش «کرامت تکوینی» و «کرامت اکتسابی» تقسیم می‌کند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۱۵۶). کرامت تکوینی ناظر به ویژگی‌های ذاتی انسان همچون عقل، اراده و قدرت تفکر است که خداوند در آفرینش به او عطا کرده است. استاد شهید مطهری در تبیین این مفهوم می‌نویسد: هرچه بیشتر مطالعه کردم بیشتر به این فکر اعتقاد پیدا کردم که در اخلاق اسلامی، محور و آن چیزی که حجم اخلاقی به دور آن می‌گردد یا به تعبیری - آن نقطه‌ای از روح انسان که اسلام روی آن

دست گذاشته است برای احیای اخلاق انسانی و برای اینکه انسان را به سوی اخلاق سوق بدهد، کرامت و عزت نفس است (مطهری، ۱۳۷۷، ج ۲۲، ص ۳۹۶).

«مقصود از کرامت ذاتی آن است که خداوند انسان را به گونه‌ای آفریده است که در مقایسه با برخی موجودات دیگر از لحاظ ساختمان وجودی، از امکانات و مزایای بیشتری برخوردار است... این نوع امکانات در واقع حاکی از عنایت ویژه خداوند به نوع انسان است و همه انسان‌ها از آن برخوردارند» (رجبی، ۱۳۹۷، ۱۲۸). کرامت ذاتی به دو شکل ظاهری و معنوی تحقق یافته است: «تکریم ظاهری مثل: ایستاده راه رفتن، خوردن و آشامیدن با دست، قدرت بر نوشتن، اعتدال مزاج، خوش ترکیبی، تسلط بر طبیعت... و تکریم معنوی انسان به عقل، که بسیاری از تکریم‌های ظاهری از آن نشأت می‌گیرد» (جوادی‌آملی، ۱۳۸۹، ۲۷۳). این کرامت ذاتی چنان اهمیتی دارد که امام علی^(ع) می‌فرماید: نفس خویش را از هر پستی گرامی‌تر بدان، هرچند تو را به خواسته‌هایت برساند. این روایت نشان می‌دهد که کرامت ذاتی انسان باید محور تمام رفتارها و تصمیم‌گیری‌های او قرار گیرد (نامه ۳۱).

۲-۱-۵- اختیار و مسئولیت‌پذیری

دومین مبنای عزت نفس در قرآن، برخوردار بودن انسان از قدرت اختیار و مسئولیت‌پذیری است. خداوند در آیات متعددی به این اصل اشاره می‌کند. از جمله در آیه «إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا» (انسان: ۳) که بر اختیار انسان در انتخاب مسیر هدایت یا گمراهی تأکید می‌کند. همچنین در آیه «لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ قَدْ تَبَيَّنَ الرُّشْدُ مِنَ الْغَيِّ» (بقره: ۲۵۶) نیز این اصل تصریح شده است. راغب‌اصفهانی در تحلیل واژه «هدایت» می‌نویسد: هدایت به معنای ارائه طریقی است، نه اجبار بر پیمودن آن (راغب‌اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۸۳۵).

علامه طباطبایی در تحلیل آیه اول، دو نکته بنیادی را استنباط می‌کند: «نکته اول اینکه: مراد از سبیل، سنت و طریقه‌ای است که بر هر انسانی واجب است که در زندگی دنیایش آن را بپیماید، و با پیمودن آن به سعادت دنیا و آخرت برسد. نکته دوم - که تعبیر بر آن دلالت دارد- این است که آن سبیلی که خدا بدان هدایت کرده سبیلی است اختیاری، و شکر و کفری که مترتب بر این هدایت است، در جلو اختیار انسان قرار گرفته، هر فردی به هر یک از آن دو که بخواهد می‌تواند متصف شود، و اکراه و اجباری در کارش نیست» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۰، ص ۱۹۵). این تحلیل در روایات معصومین با تعبیر دقیق «لَا جَبْرَ وَ لَا تَفْوِیضَ بَلْ أَمْرٌ بَيْنَ الْأَمْرَيْنِ» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱ ص ۱۶۰) تأیید و تکمیل شده است. امام رضا^(ع) در تبیین این موضوع فرموده‌اند: «إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى لَمْ يُطْعَ بِإِكْرَاهٍ وَ لَمْ يُعْصَ بِغَلْبَةٍ وَ لَمْ يُهْمَلِ الْعِبَادَ فِي مُلْكِهِ» خداوند متعال از روی اکراه اطاعت نشده و از روی غلبه نافرمانی نگردیده است و بندگان را در ملک خویش مهمل نگذاشته است (ابن بابویه، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۱۴۴).

امام علی^(ع) در نهج‌البلاغه تأکید بر این مبنا می‌فرماید: بنده دیگری مباش، در حالی که خداوند تو را آزاد آفریده است (نامه ۳۱). این روایت نشان می‌دهد که آزادی و اختیار، هدیه

الهی به انسان است و او مسئول حفظ این موهبت است. استاد مطهری در تحلیل این مفهوم می‌نویسد: اسلام با نفس‌پرستی به معنی شکم‌پرستی و زن‌پرستی و یا پول‌پرستی و جاه‌پرستی مخالف است. ولی چیزهایی هست که طبع، مایل به آنها نیست و با توصیه باید آنها را تقویت کرد، از قبیل عزت‌خواهی، شرافت‌خواهی و کرامت‌خواهی (مطهری، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۶۴۷).

۵-۱-۳- مقام خلیفة‌اللهی

سومین مبنای عزت نفس، جایگاه ویژه انسان به عنوان خلیفه الهی است. خداوند در آیه «إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» (بقره: ۳۰) این مقام را برای انسان تبیین می‌کند. راغب اصفهانی در تحلیل واژه «خلیفه» می‌نویسد: خلیفه به معنای کسی است که جایگزین دیگری می‌شود و این جانشینی برای تجلیل و تکریم کسی که به عنوان خلیفه انتخاب می‌شود، صورت بگیرد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۲۹۶) علامه طباطبایی در تفسیر این آیه می‌نویسد: «خلافت در این آیه به معنای جانشینی در تدبیر امر است، نه صرف نیابت و وکالت. مقصود از خلیفه در زمین، موجودی است که در روی زمین مسکن گزیده و در آن زندگی می‌کند و در آن تصرفاتی می‌نماید که مایه آبادانی زمین و اجرای قوانین و احکام الهی در آن شود. این خلافت مستلزم آن است که خلیفه، مظهر اسماء و صفات مستخلف‌عنه باشد» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۷۷). آیت‌الله جوادی‌آملی نیز می‌گوید: «معیار فضیلت و کرامت بنی آدم خلافت الهی است و خلیفه خدا کسی است که حکم مستخلف‌عنه را اطاعت کند» (تسنیم، ۱۳۸۹، ج ۴، ص ۲۰۵). این مقام خلافت الهی چنان اهمیتی دارد که خداوند فرشتگان را به سجده بر آدم^(۴) امر می‌کند و در واقع این سجده، تکریم مقام خلافت الهی انسان است. امام صادق^(ع) در روایتی می‌فرماید: «إِثْمَانُ بِالنَّفْسِ النَّفِيسَةِ رَبَّهَا وَ لَيْسَ لَهَا فِي الْخَلْقِ كَلِمَةٌ مِّنْ»؛ آیا با جان ارزشمندم، پروردگارم را به بهایی اندک می‌فروشم؟ در حالی که برای آن در تمام خلقت بهایی نیست (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۱، ص ۲۵، ج ۴۷). از سوی دیگر، اختیار و مسئولیت‌پذیری که در آیه «إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ» بیان شده، ابزار و مکانیسم تحقق مقام خلیفة‌اللهی است.

تحلیل مبانی قرآنی عزت نفس نشان می‌دهد که این مفهوم در قرآن از عمق و گستره بیشتری نسبت به رویکردهای روانشناختی برخوردار است. در حالی که نظریه‌های روانشناختی عمدتاً بر جنبه‌های فردی و اجتماعی عزت نفس تمرکز دارند، رویکرد قرآنی با تبیین مبانی سه‌گانه (کرامت ذاتی، اختیار و مسئولیت‌پذیری، و مقام خلیفة‌اللهی) چارچوبی جامع‌تر ارائه می‌دهد. یکی از چالش‌های اصلی در تلفیق این دو دیدگاه، تفاوت در مبانی معرفت‌شناختی است. رویکردهای روانشناختی عمدتاً مبتنی بر تجربه و مشاهده هستند، در حالی که مبانی قرآنی بر وحی و تعالیم دینی استوار است. این تفاوت می‌تواند در نحوه تبیین و کاربردی مفاهیم چالش‌برانگیز باشد.

۵-۲- اصول حاکم بر شکل‌گیری عزت نفس با محوریت مهارت‌های ارتباطی

پس از تبیین مبانی قرآنی عزت نفس، می‌توان اصول راهبردی شکل‌گیری آن را با تمرکز بر مهارت‌های ارتباطی از مبانی مذکور استنباط نمود. این اصول که حلقه واسط میان مبانی نظری و

۵-۲-۱- اصل کرامت‌محوری در ارتباطات انسانی

یکی از مهمترین اصول در شکل‌گیری عزت نفس، اصل کرامت‌محوری در تعاملات بین فردی است. این اصل برآمده از ترکیب منطقی کرامت ذاتی و مقام خلیفه‌اللهی است. وقتی انسان هم دارای کرامت ذاتی است و هم قرار است خلیفه خداوند باشد، ناگزیر باید در تمام روابط و تعاملات خود، اصل کرامت را محور قرار دهد. قرآن کریم در آیات متعددی بر لزوم رعایت کرامت در گفتار تأکید می‌کند: «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا» (بقره: ۸۳) و «وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا» (اسراء: ۲۳). در تبیین این اصل، امام صادق^(ع) می‌فرماید: «وَلَا تَكُنْ قَطًّا غَلِيظًا يَكْرَهُ النَّاسُ قُرْبَكَ وَلَا تَكُنْ وَاِهِنًا يُحَقِّرُكَ مَنْ عَرَفَكَ» و تندخو و سخت‌گیر مباش که مردم از نزدیک شدن به تو کراهت داشته باشند، و نه سست و بی‌اراده باش که هر کس تو را بشناسد، تحقیرت کند (ابن‌شعبه‌حرانی، ۱۳۶۳، ص ۳۰۴). مطهری در تحلیل این روایت می‌نویسد: اسلام می‌پسندد که یک نفر مسلمان تحت عنوان اینکه با نفس باید مبارزه کرد، خود را به صورت یک فرد پست و حقیر درآورد که هرکس به او می‌رسد اعتنا به وی نکند. عزت و شرافت را باید حفظ کرد (مطهری، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۶۴۹). در تأیید این اصل، امام صادق^(ع) در روایتی دیگر می‌فرماید: «الْمُؤْمِنُ أَعْظَمُ حُرْمَةً مِنَ الْكَعْبَةِ»؛ مؤمن حرمت بیشتری از کعبه دارد (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۲، ص ۳۵۴). علامه طباطبایی در تفسیر المیزان ذیل آیه «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» (اسراء: ۷۰) می‌نویسد: تکریم معنایی است نفسی و در آن کاری به غیر نیست بلکه تنها شخص مورد تکریم مورد نظر است که دارای شرافتی و کرامتی شود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۲۱۴).

بنابراین با توجه به توضیحات فوق، فرآیند شکل‌گیری عزت نفس از مقام خلیفه‌اللهی انسان آغاز می‌شود که این جایگاه ویژه، کرامت ذاتی را برای او به ارمغان می‌آورد. کرامت ذاتی در مورد انسان مؤمن به مرتبه‌ای متعالی‌تر ارتقا می‌یابد که از آن به عنوان حرمت مؤمن یاد می‌شود. این کرامت و حرمت ذاتی، اصل کرامت‌محوری در تعاملات بین فردی را ضروری می‌سازد که مهم‌ترین تجلی آن، لزوم رعایت کرامت در گفتار است. برای تحقق این اصل، پرهیز از خشونت و تندخویی در تعاملات اجتماعی ضروری است و در نهایت، رعایت این سلسله مراتب منطقی به شکل‌گیری عزت نفس در انسان منجر می‌شود.

ارتباط منطقی این استنادها از سه جهت قابل تبیین است:

۱. تشبیه حرمت مؤمن به کعبه و برتر دانستن آن معیاری ملموس برای فهم کرامت انسانی ارائه می‌دهد. کعبه که قبله مسلمانان و دارای حرمت والاست، معیار سنجش قرار می‌گیرد تا عظمت حرمت انسان مؤمن را نشان دهد.
۲. تعبیر معنایی نفسی در کلام علامه طباطبایی به همین حرمت ذاتی اشاره دارد و آن را امری درونی و مستقل از غیر می‌داند. این تحلیل در واقع تبیین فلسفی همان حقیقتی است که در

روایت امام صادق^(ع) با زبان تمثیل بیان شده است.

۳. پیوند منطقی این دو بیان در اشاره به اصالت و استقلال کرامت انسانی است؛ روایت با تعبیر «اعظم حرمة» و تفسیر با عبارت «معنایی نفسی». این اشتراک نظر نشان می‌دهد که کرامت انسانی امری اصیل و ذاتی است که باید در تمام روابط و تعاملات انسانی محور قرار گیرد. آیت‌الله جوادی آملی در تأیید این اصل می‌نویسد: کرامت انسانی در قرآن نه تنها یک مفهوم ارزشی، بلکه یک واقعیت تکوینی است که آثار عملی و روانشناختی دارد (تفسیر انسان به انسان، ۱۳۸۹، ص ۲۷۳).

۵-۲-۲- اصل صداقت و شفافیت در تعاملات

دومین اصل مهم در شکل‌گیری عزت نفس، صداقت و شفافیت در روابط بین فردی است. اصل صداقت-شفافیت که از تلفیق مسئولیت‌پذیری و مقام خلیفة‌اللهی استنتاج می‌شود، در آیه شریفه «قَوْلًا سَدِيدًا» (احزاب: ۷۰) تجلی یافته است. علامه طباطبایی در تبیین این آیه می‌نویسد: «چون کلمه «قول» اگر با صفت «سدید» توصیف شود، ظاهر در این معنا خواهد بود که چنین قولی قابل آن هست که به آن معتقد شوند و بر طبقش عمل کنند» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۳۱۷). همچنین در جای دیگر تأکید می‌کند: «قول سدید عبارت است از کلامی که هم مطابق با واقع باشد و هم لغو نباشد» (همان، ج ۱۶، ص ۶۲۳). امام حسین^(ع) در روایتی می‌فرماید: «الصَّدْقُ عِزٌّ وَ الْكِبْدُ عَجْزٌ»؛ راستی، عزت است و دروغ، ناتوانی (یعقوبی، ۱۴۱۴، ج ۲، ص ۲۴۶). این روایت نشان می‌دهد که راستگویی موجب عزت و دروغگویی نشانه ضعف و عجز است. شهید مطهری در تبیین این مفهوم می‌نویسد: «از آن جهت انسان باید راستگو باشد که راستی برای انسان عزت است و دروغ گفتن عجز و ناتوانی است؛ آدم ناتوان دروغ می‌گوید، آدم قوی که دروغ نمی‌گوید» (مطهری، ۱۳۷۷، ج ۲۲، ص ۶۵۴). در نهج‌البلاغه نیز آمده است: راستگو مشرف بر نجات و کرامت و بزرگواری است، و دروغگو در پرتگاه خواری و سقوط (خطبه ۸۵). همچنین امیرالمؤمنین^(ع) می‌فرماید: عظمت هر کس به اندازه همت اوست و راستگویی‌اش به میزان مردانگی‌اش (حکمت ۴۷).

جوادی آملی در تبیین جایگاه صدق و صداقت می‌نویسد: «علمای علم اخلاق به استناد آیات و روایات، بر صدق در زبان و صداقت در اعمال تأکید کرده‌اند، زیرا این دو از مهم‌ترین ویژگی‌های اخلاقی‌اند که مؤمنان مأمور بدان‌هایند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ» مدار ایمان در حیات مؤمنان، تقوا و صداقت و صفای عملی آنان است؛ به عقد و عهد خود با خدا وفا دارند: «مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ». وقتی رفتار و گفتار با صداقت و سداد و رشاد همراه شد، انسان به نیکی می‌گراید و از معاصی متنفر و اهتمام او بر آراستگی به اوصاف الهی افزون می‌شود و با تداوم این عمل، صدق جزء ملکات راسخ گردیده و او به مقام صادقان بار می‌یابد که از اوصاف مؤمنان و بهشتیان است» (ادب قضا در اسلام، ۱۳۹۰: ۹۹-۱۰۰). در راستای تحقق اصل صداقت و شفافیت در تعاملات، قرآن کریم الگوی «قول سدید» را ارائه می‌کند که در دو سطح محتوایی و ساختاری قابل تبیین است. در سطح محتوایی، راستی و استواری کلام مورد

تأکید است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا» (احزاب: ۷۰). در سطح ساختاری نیز تناسب با مخاطب و حفظ کرامت او مطرح می‌شود: «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا» (بقره: ۸۳). بر اساس مطالب فوق می‌توان اینگونه تبیین کرد که فرآیند شکل‌گیری صداقت و شفافیت در روابط بین فردی از درک مسئولیت‌پذیری و مقام خلیفه‌اللهی انسان آغاز می‌شود و این جایگاه ویژه، مسئولیت پاسخگویی در برابر اعمال و گفتار را ایجاب می‌کند. این مسئولیت‌پذیری در حوزه کلام به صورت قول سدید (سخن استوار) تجلی می‌یابد که سخنی مطابق با واقع، غیرلغو و قابل اعتماد است. قول سدید در بُعد اخلاقی خود به راستگویی منجر می‌شود که نشان‌دهنده قدرت، شجاعت و اعتماد به نفس فرد بوده و موجب عزت او می‌گردد، و در نهایت، پایبندی به این اصول به صداقت و شفافیت در روابط بین فردی منتهی می‌شود که به نوبه خود، عزت نفس را در انسان شکل می‌دهد.

۵-۲-۳- اصل مسئولیت‌پذیری در روابط بین فردی

سومین اصل حاکم بر شکل‌گیری عزت نفس، مسئولیت‌پذیری در روابط اجتماعی است. این اصل از مبنای اختیار و مسئولیت‌پذیری انسان نشأت می‌گیرد که در آیه «إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا» (انسان: ۳) تجلی یافته است. علامه طباطبایی در تحلیل این آیه به دو نکته بنیادی اشاره می‌کند: «نخست آنکه مراد از سبیل، سنت و طریقه‌ای است که بر هر انسانی واجب است در زندگی دنیایش آن را بپیماید، و با پیمودن آن به سعادت دنیا و آخرت برسد... دوم آنکه آن سبیلی که خدا بدان هدایت کرده سبیلی است اختیاری، و شکر و کفری که مترتب بر این هدایت است، در جلو اختیار انسان قرار گرفته» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۰، ص ۱۹۴).

امام صادق^(ع) در توضیح این اصل، با تمثیلی روشن می‌فرماید: «حکایت این [که اگر کسی را از گناه نهی کنی و او نپذیرد و تو او را رها کنی و او آن گناه را انجام دهد، تو مسئول نیستی]، مانند حکایت مردی است که او را بر گناه دیدی و نهی‌اش کردی، اما او باز نایستاد. پس تو او را رها کردی و او آن گناه را انجام داد. پس این‌طور نیست که چون از تو نپذیرفت و تو او را رها کردی، تو کسی باشی که او را به آن گناه امر کرده‌ای» (صدوق، ۱۳۹۸، ص ۳۶۲). این تمثیل نشان می‌دهد که انسان در عین برخورداری از اختیار، در چارچوب نظام علی و معلولی عالم و تحت ربوبیت الهی عمل می‌کند. این اصل با آیات دیگری همچون «وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا» (شمس: ۷-۸) و «إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ» (احزاب: ۷۲) نیز تأیید می‌شود. این آیات نشان می‌دهند که مسئولیت‌پذیری انسان امری فطری و برخاسته از ساختار وجودی اوست که به صورت آگاهانه پذیرفته شده است. تحلیل اصول سه‌گانه استنباط شده نشان می‌دهد که این اصول ضمن برخورداری از پشتوانه قرآنی، با یافته‌های روان‌شناسی اجتماعی نیز همخوانی دارند. برای مثال، اصل کرامت‌محوری در ارتباطات انسانی با نظریه‌های احترام متقابل در روان‌شناسی اجتماعی مطابقت دارد. اصل مسئولیت‌پذیری در روابط بین فردی، تجلی عملی آزادی و اختیار انسان در عرصه تعاملات اجتماعی

است. قرآن کریم در آیه «فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِّنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره: ۳۸) الگوی روشنی از این مسئولیت‌پذیری را در پذیرش هدایت الهی نشان می‌دهد. این اصل در تعاملات اجتماعی به دو صورت تجلی می‌یابد؛ نخست: پذیرش مسئولیت پیامدهای رفتار خود در قبال دیگران و دوم: پاسخگویی مبتنی بر کرامت در روابط متقابل. امام صادق^(ع) در تبیین این مسئولیت‌پذیری می‌فرماید: از ما نیست کسی که هر روز از نفس خود حسابرسی نکند؛ پس اگر کار خوبی انجام داده باشد، از خدا فزونی آن را بخواهد، و اگر کار بدی انجام داده باشد، از خدا آمرزش طلبیده و به سوی او بازگردد (کلینی، ۱۴۰۷، ق، ج ۲، ص ۴۵۳) که بر لزوم خودارزیابی مستمر در رفتار با دیگران تأکید دارد.

بر اساس توضیحات بالا این‌گونه می‌توان گفت که اصل مسئولیت‌پذیری در روابط بین‌فردی ریشه در اختیار انسان دارد که به واسطه آن، فرد آزادانه مسیر خود را انتخاب می‌کند؛ این مسئولیت‌پذیری امری فطری و برخاسته از ساختار وجودی انسان است که آگاهانه پذیرفته شده و با اصول احترام متقابل در روانشناسی اجتماعی همخوانی دارد؛ تجلی این اصل در روابط اجتماعی، پاسخگویی مبتنی بر کرامت در روابط متقابل است که نیازمند خودارزیابی مستمر در رفتار با دیگران می‌باشد.

۳-۵- روش‌های عملی و نظام‌مندی چارچوب مفهومی

با تلفیق آموزه‌های قرآنی و یافته‌های روان‌شناختی، می‌توان سه راهبرد عملیاتی زیر را برای شکل‌گیری عزت نفس پیشنهاد کرد که در یک نظام منسجم با مبانی و اصول پیشین ارتباط دارند:

۱-۳-۵- راهبرد خودپنداره مثبت و واقع‌بینانه

این راهبرد بر مبنای نظریه خودپنداره کارل راجرز^۱ بنیان‌گذاری شده است. خودپنداره یکی از مباحث بنیادی در علم روانشناسی محسوب می‌شود که به درک فرد از خود، شامل احساسات و باورهای وی در مورد خویشتن، می‌پردازد. کارل راجرز نظریه‌ای درباره خودپنداره ارائه داد که بر اهمیت این مفهوم در زندگی فرد تأکید می‌کند و به‌ویژه نقش محیط‌ها و شرایط حمایتی و غیرقضاتوی در توسعه و رشد انسان‌ها را برجسته می‌سازد. در این راستا، خودپنداره مثبت به‌عنوان عاملی کلیدی در شکل‌گیری عزت نفس و سلامت روان مطرح شده است. نظریه خودپنداره راجرز بر این فرض استوار است که افراد دارای ظرفیت‌های ذاتی برای رشد و شکوفایی هستند و این فرآیند به‌ویژه زمانی به حداکثر می‌رسد که آنان در محیطی حمایتی و بدون قضاوت زندگی کنند. بنابراین، خودپنداره مثبت به‌عنوان یک عامل کلیدی در ایجاد عزت نفس و سلامت روان در نظر گرفته می‌شود (کارل راجرز، ۱۹۵۱، ص ۱۷۶). مبنای استخراج این راهبرد، ترکیب آموزه‌های قرآنی و یافته‌های روان‌شناختی است. مهم‌ترین مصداق عملیاتی این راهبرد، شناسایی و تقویت

1- Carl Rogers

کرامت ذاتی است که امیرالمؤمنین^(ع) می‌فرماید: «هر کس نفسش نزد او گرامی باشد، خواهش‌های نفسانی‌اش نزد او خوار و بی‌ارزش خواهد بود» (حکمت ۴۴۹). استاد مطهری در تحلیل این روایت می‌نویسد: انسان را ارجاع می‌دهد به خودی در درون خودش که به خود توجه کن، خود تو یک مقام عالی دارد و برتر است از اینکه آلوده به این چیزها شود (مطهری، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۶۴۸). این خودپنداره مثبت در قرآن کریم با آیه «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» (اسراء: ۷۰) تبیین شده است. علامه طباطبایی در تفسیر این آیه، کرامت انسانی را ناظر به دو بُعد کرامت تکوینی و کرامت اکتسابی می‌داند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۱۵۶). کرامت تکوینی ناظر به ویژگی‌های ذاتی انسان همچون عقل، اراده و قدرت تفکر است که خداوند در آفرینش به او عطا کرده است. امام هادی^(ع) در تبیین رابطه خودپنداره منفی با رفتارهای ناسازگار می‌فرماید: «کسی که نفسش نزد او بی‌ارزش باشد، از شر او ایمن مباش» (تحف العقول، ص ۵۱۲)؛ این روایت نشان می‌دهد که خودپنداره منفی نه تنها به خود فرد آسیب می‌زند، بلکه روابط اجتماعی او را نیز مختل می‌سازد. شهید مطهری با تأکید بر اهمیت این موضوع می‌نویسد: «هرچه بیشتر مطالعه کردم بیشتر به این فکر اعتقاد پیدا کردم که در اخلاق اسلامی، محور و آن چیزی که حجم اخلاقی به دور آن می‌گردد یا به تعبیری که امشب گفتم- آن نقطه‌ای از روح انسان که اسلام روی آن دست گذاشته است برای احیای اخلاق انسانی و برای اینکه انسان را به سوی اخلاق سوق بدهد، کرامت و عزت نفس است» (مطهری، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۳۹۶). بنابراین، خودپنداره مثبت و واقع‌بینانه از منظر قرآن و روایات، نه تنها یک مفهوم روان‌شناختی، بلکه یک راهبرد تربیتی بنیادین است که با تکیه بر کرامت ذاتی انسان، زمینه رشد و تعالی او را فراهم می‌آورد.

۵-۳-۲- راهبرد مهارت‌های ارتباطی قاطعانه

راهبرد مهارت‌های ارتباطی قاطعانه به‌عنوان دومین مؤلفه کلیدی در توسعه روابط بین فردی سالم، مبتنی بر نظریه‌های ابراز وجود آلبرتی^۱ و امونز^۲ است. این نظریه‌ها بر اهمیت ابراز وجود قاطعانه و احترام به خود در تعاملات اجتماعی تأکید دارند و مشخص می‌کنند که چگونه قاطعیت می‌تواند به بهبود ارتباطات بین فردی و ارتقاء عزت نفس کمک کند (آلبرت، ۱۹۷۷، ص ۱۴۳؛ امونز، ۲۰۰۳، ص ۸۷). ابراز وجود قاطعانه به معنای بیان دقیق و واضح احساسات، نیازها و حقوق فردی در یک حالت متعادل و محترمانه است. به‌ویژه، این نوع ارتباط به افراد کمک می‌کند تا بدون پرخاشگری، استرس و یا ضعف، نظر خود را بیان کنند و در عین حال به احساسات و نیازهای دیگران نیز احترام بگذارند (شرر^۳، ۲۰۰۸). نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که قاطعیت با کاهش اضطراب و بهبود سلامت روانی مرتبط است، که خود به نوبه خود شرایط را برای تعاملات مثبت

1- Alberti

2- Emmons

3- Scherer

و مؤثر ایجاد می‌کند (گلود^۱، ۲۰۱۰). امکان ایجاد تعادل میان ابراز نیاز به کمک و حفظ استقلال از دیگران، از دیگر جنبه‌های مهم قاطعیت است. بنا بر نظریه‌های آلبرتی و امونز، توانایی ابراز وجود قاطعانه یک مهارت اجتماعی است که می‌تواند شرایط را برای ایجاد روابط متقابل، مؤثر و سالم مهیا کند. این مهارت‌ها نه تنها برای رشد فردی بلکه برای بهبود کیفیت روابط اجتماعی نیز ضروری است و افراد را قادر می‌سازد تا در تعاملات خود عزت نفس و اعتماد به نفس لازم را حفظ کنند (آلبرت، ۱۹۷۷؛ امونز ۲۰۰۳).

این نظریه‌ها بر اهمیت ابراز وجود قاطعانه و احترام به خود در روابط اجتماعی تأکید می‌کنند و این امر به عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی در بهبود ارتباطات بین فردی مطرح می‌شود. مصداق بارز این راهبرد در روایت امیرالمؤمنین^(ع) متجلی است که می‌فرماید: «باید در قلیت، هم نیازمندی به مردم و هم بی‌نیازی از آنان جمع شود». حضرت در تبیین این اصل می‌فرمایند: «پس نیازمندی تو به آنان، در نرمی سخت و خوشرویی‌ات باشد؛ و بی‌نیازی تو از آنان، در پاکیزگی آبرویت و پایداری عزتت باشد» (کلینی، ۱۴۰۷، ق، ج ۲، ص ۱۴۹). یعنی نیاز به مردم باید در نرمی سخن و حسن برخورد متجلی شود و بی‌نیازی از آنان در پاکی آبرو و حفظ عزت خود نمایان گردد. شهید مطهری در شرح این روایت می‌نویسد: «همیشه در قلب خود دو حس متضاد را با هم داشته باش: همیشه احساس کن که به مردم نیازمندی، یعنی مانند یک نیازمند با مردم رفتار کن، و همیشه احساس کن که از مردم بی‌نیازی و مانند یک بی‌نیاز و بی‌اعتنا با مردم رفتار کن. اما این امر در آن واحد نسبت به یک چیز که نمی‌شود، لابد نسبت به دو چیز است. خودشان توضیح می‌دهند: اما آن مرحله‌ای که باید مانند یک نیازمند رفتار کنی، در نرمی سخت است و در حسن سیرت و تواضع و ابتداء به سلام، و آن مرحله‌ای که باید بی‌نیاز باشی و جای تواضع نیست [در حفظ آبرو و بقای عزت توست] آنجا که پای حیثیت و شرفت در میان است، آنجا که دیدی که اگر بخواهی ذره‌ای نرمش نشان دهی عرض و آبرو و عزت خودت را از دست می‌دهی، دیگر جای این نیست که رفتار یک نیازمند را داشته باشی، بلکه باید رفتار یک بی‌اعتنا و بی‌نیاز را داشته باشی. این تعبیرات، تعبیراتی بود که ما تحت عنوان عزت داشتیم» (مطهری، ۱۳۷۷، ج ۲۲، ص ۶۵۵). این تحلیل روایت، نشان می‌دهد که قاطعیت در روابط اجتماعی از منظر اسلامی، ترکیبی است از نرمش و صلابت که با توجه به موقعیت و در جهت حفظ کرامت انسانی تنظیم می‌شود. این نوع ارتباط، الگویی متعادل از تعامل اجتماعی ارائه می‌کند که در آن فرد ضمن حفظ کرامت و عزت نفس خویش، از تعامل سازنده با دیگران غافل نمی‌شود.

۵-۳-۳- راهبرد خودکارآمدی اجتماعی

سومین راهبرد در زمینه مهارت‌های اجتماعی، بر مبنای نظریه خودکارآمدی آلبورت بندورا^۱ است که به توانایی فرد در انجام فعالیت‌های مؤثر اجتماعی تأکید دارد. خودکارآمدی به عنوان یک باور در مورد توانایی‌های خود برای سازماندهی و اجرای اقداماتی که به تحقق اهداف منجر می‌شود، تعریف می‌گردد (بندورا، ۱۹۹۷، ص ۱۲۶). این نظریه بیان می‌کند که افرادی که به توانایی‌های خود باور دارند، بیشتر احتمال دارد که در موقعیت‌های چالش‌برانگیز به موفقیت دست یابند و در فعالیت‌های اجتماعی و مشارکت فعال‌تر عمل کنند (شنگ^۲، ۱۹۹۵). در روانشناسی، خودکارآمدی نه تنها بر عملکرد فردی، بلکه بر کیفیت روابط اجتماعی تأثیرگذار است. به‌ویژه افرادی که احساس خودکارآمدی دارند، تمایل بیشتری به برقراری ارتباط مؤثر، همکاری و کمک به دیگران دارند (لین^۳ و همکاران، ۲۰۰۳). این احساس توانمندی می‌تواند منجر به افزایش عزت نفس و کاهش اضطراب اجتماعی شود، که خود به نوبه خود به بهبود وضعیت اجتماعی و سلامت روانی منجر می‌شود (پاجارس^۴، ۱۹۹۶).

این راهبرد در قرآن کریم با تبیین جایگاه انسان به عنوان خلیفه الهی مطرح شده است: «إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» (بقره: ۳۰). علامه طباطبایی در تفسیر این آیه می‌نویسد: «خلافت در این آیه به معنای جانشینی در تدبیر امر است، نه صرف نیابت و وکالت. مقصود از خلیفه در زمین، موجودی است که در روی زمین مسکن گزیده و در آن زندگی می‌کند و در آن تصرفاتی می‌نماید که مایه آبادانی زمین و اجرای قوانین و احکام الهی در آن شود» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۱۱۶). این جایگاه اعطایی به انسان، زمینه خودکارآمدی اجتماعی او را فراهم می‌آورد؛ زیرا چنانکه آیت‌الله جوادی‌آملی تصریح می‌کند: «کرامت انسان به سبب خلافت الهی اوست... اگر کرامت او به پاس خلافت وی از خداست، خلیفه الله است و باید سخن مستخلف عنه را بگوید؛ نه حرف خود را» (تفسیر انسان به انسان، ۱۳۸۹، ص ۳۷۸). این دیدگاه نشان می‌دهد که خودکارآمدی اجتماعی در نگاه قرآنی، مبتنی بر درک درست از توانمندی‌های انسان به عنوان جانشین خداوند در زمین است. تحقق این خودکارآمدی مستلزم تعادلی است که قرآن کریم در آیه «وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ» (منافقون: ۸) به آن اشاره می‌کند. در این آیه، عزت اجتماعی مؤمنان در پیوند با عزت الهی معنا می‌یابد و این همان نکته‌ای است که برخلاف رویکردهای روان‌شناختی صرف، در نگاه قرآنی به خودکارآمدی مورد تأکید قرار می‌گیرد.

نکته قابل توجه آن است که خودکارآمدی اجتماعی در قرآن، صرفاً یک ویژگی روانشناختی فردی نیست، بلکه برآمده از نظام معرفتی خاصی است که انسان را خلیفه خدا می‌داند. این

1- Albert Bandura

2- Schunk

3- Lane

4- Pajares

خلافت چنانکه علامه طباطبایی اشاره می‌کند مستلزم آن است که خلیفه، مظهر اسماء و صفات مستخلف‌عنه باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۱۱۶). این مظهریت به انسان توانایی می‌بخشد تا در عرصه اجتماعی نقش‌آفرینی مؤثر داشته باشد. آیت‌الله جوادی‌آملی در تفسیری از این مفهوم تصریح می‌کند که: خلافت انسان دارای مراتبی است؛ مرتبه عام که شامل همه انسان‌ها می‌شود و ناظر به استعداد بالقوه آنها برای تجلی صفات الهی است، مرتبه خاص که مختص انبیاء و اولیاست و مرتبه اخص که ویژه انسان کامل است (جوادی‌آملی، ۱۳۸۹، ج ۳، ص ۲۷۶). این مراتب نشان می‌دهد که خودکارآمدی اجتماعی در نگاه قرآنی، ظرفیتی است که می‌تواند از سطح عمومی تا عالی‌ترین مراتب رشد یابد.

راهبرد خودکارآمدی اجتماعی که برآمده از مقام خلیفة‌اللهی انسان است، در دو سطح فردی و اجتماعی عملیاتی می‌شود. در سطح فردی، خداوند با تعبیر «إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» (بقره: ۳۰) توانمندی ذاتی انسان را تأیید می‌کند. در سطح اجتماعی نیز، آیه «وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ» (منافقون: ۸) مبنای عزتمندی در تعاملات اجتماعی را تبیین می‌نماید. امام علی (ع) این دو سطح را در روایت «ارزش هر کس، به آن چیزی است که نیکو انجام می‌دهد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۴۲۰) به هم پیوند می‌زند؛ یعنی ارزش هر فرد به میزان توانمندی و اثرگذاری مثبت او در جامعه است.

شایان ذکر است که هر یک از این راهبردها دارای مصادیق عملیاتی متعددی است که تحلیل تفصیلی آنها مجال مستقل می‌طلبند. مصادیقی همچون تنظیم اهداف واقع‌بینانه، مهارت نه گفتن، حفظ حریم‌های شخصی، و تبادل بازخورد سازنده، که می‌توانند موضوع پژوهش‌های آتی قرار گیرند.

راهبردهای عملیاتی استخراج شده نشان می‌دهند که می‌توان بین آموزه‌های قرآنی و تکنیک‌های روانشناختی پیوندی معنا دار برقرار کرد. این راهبردها ضمن حفظ اصالت دینی، از یافته‌های علمی روان‌شناسی نیز بهره می‌برند.

۶- نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف ارائه چارچوبی مفهومی برای شکل‌گیری عزت نفس مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و با محوریت مهارت‌های ارتباطی انجام شد. یافته‌های پژوهش در سه سطح مبانی، اصول و راهبردهای عملی قابل تبیین است:

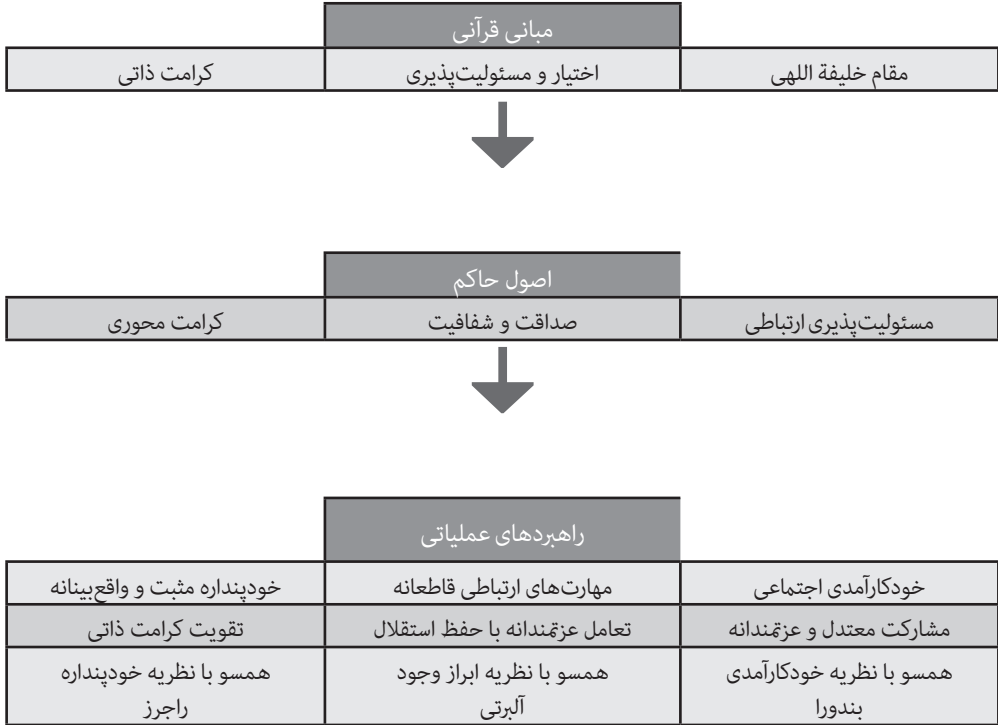
در سطح مبانی، سه مبنای: کرامت ذاتی انسان، اختیار و مسئولیت‌پذیری و مقام خلیفة‌اللهی از آیات قرآن استخراج گردید. این مبانی که در آیاتی چون «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ» (اسراء: ۷۰) و «إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» (بقره: ۳۰) تصریح شده‌اند، با تفسیر اندیشمندان برجسته‌ای چون علامه طباطبایی، شهید مطهری و آیت‌الله جوادی‌آملی تأیید می‌شوند. این مبانی با نظریه‌های روانشناختی معاصر درباره خود-ارزشمندی و عزت نفس همخوانی دارند، اما دارای ابعاد متعالی‌تری

نیز هستند که در رویکردهای صرفاً روانشناختی مغفول مانده است. در سطح اصول، سه اصل: کرامت‌محوری در ارتباطات انسانی، صداقت و شفافیت در تعاملات و مسئولیت‌پذیری در روابط بین فردی از مبانی فوق استنتاج گردید. این اصول با نظریه‌های کلاسیک روانشناسی اجتماعی مانند نظریه تبادل اجتماعی همسو هستند، اما با تکیه بر آموزه‌های قرآنی از غنای بیشتری برخوردارند. چنانکه امام علی^(ع) در نهج البلاغه تأکید می‌کند که حفظ کرامت نفس باید محور تمام تعاملات انسانی باشد: «اَكْرِمَ نَفْسِكَ عَنْ كُلِّ دَنِيَّةٍ» (نامه ۳۱). در سطح راهبردهای عملی، سه راهبرد خودپنداره مثبت و واقع‌بینانه، مهارت‌های ارتباطی قاطعانه و خودکارآمدی اجتماعی پیشنهاد گردید. این راهبردها ضمن برخورداری از پشتوانه قرآنی و روایی، با نظریه‌های معتبر روانشناختی نیز همخوانی دارند. برای نمونه، راهبرد خودپنداره مثبت با نظریه خودپنداره راجرز (۱۹۵۱) و راهبرد خودکارآمدی اجتماعی با نظریه خودکارآمدی بندورا مطابقت دارد.

یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که در نگاه قرآنی، مهارت‌های ارتباطی نه تنها ابزاری برای تعامل اجتماعی، بلکه بستری برای تحقق کرامت انسانی و تقویت عزت نفس است. سه‌گانه کرامت‌محوری، صداقت-شفافیت و مسئولیت‌پذیری در روابط بین فردی، چارچوبی منسجم برای شکل‌گیری عزت نفس ارائه می‌دهد که هم با مبانی قرآنی سازگار است و هم با یافته‌های روان‌شناختی معاصر همخوانی دارد. نوآوری اصلی این پژوهش ارائه یک چارچوب مفهومی منسجم است که مبانی قرآنی و یافته‌های روانشناختی را در خدمت شکل‌گیری عزت نفس تلفیق می‌کند. از نظر نظری، این چارچوب می‌تواند الگویی برای پژوهش‌های مشابه در حوزه مطالعات میان‌رشته‌ای قرآن و روان‌شناسی باشد. از نظر عملی نیز راهبردهای استخراج شده می‌توانند در طراحی برنامه‌های آموزشی، درمانی و مداخله‌ای در حوزه عزت نفس با رویکرد اسلامی به کار روند. نتیجه نهایی آنکه شکل‌گیری عزت نفس در نگاه قرآنی، فراتر از یک مفهوم صرفاً روانشناختی، یک راهبرد تربیتی جامع برای رشد و تعالی انسان است. چنانکه شهید مطهری تصریح می‌کند: محور تمام تعلیمات اخلاقی اسلام، کرامت و عزت نفس است (مطهری، ۱۳۷۷، ج ۲۲، ص ۳۹۶). با این نگاه، عزت نفس اسلامی نه تنها از آسیب‌های رویکردهای فردگرایانه غربی مصون می‌ماند، بلکه می‌تواند به عنوان یک راهبرد تربیتی-معنوی برای رشد متوازن فرد و جامعه به کار رود.

مدل مفهومی راهبردهای شکل‌گیری عزت نفس

تلفیق آموزه‌های قرآنی و یافته‌های روان‌شناختی



منابع فارسی

- قرآن کریم (۱۳۸۸)، ترجمه: محمدعلی رضایی اصفهانی و جمعی از اساتید جامعه المصطفی قم: چاپ دوم.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۷۸). عیون اخبار الرضا. تهران: نشر جهان.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۳۶۳). تحف العقول عن آل الرسول. قم: جامعه مدرسین.
- احمدزاده، سید مصطفی (۱۳۸۵). اصول حاکم بر ارتباطات کلامی میان فردی از دیدگاه قرآن کریم. قم: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
- آذربایجانی، مسعود و همکاران (۱۳۹۷). روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی. تهران: سمت.
- افشانی، عبدالمالک، (۱۳۹۹)، «بررسی تطبیقی مفهوم عزت نفس از دیدگاه روان‌شناسی و اسلام»، ششمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی، ۱۴.
- برک، لورا (۱۳۹۳). روانشناسی رشد (ترجمه یحیی سیدمحمدی). تهران: ارسباران.
- بیات، محمدرضا و یعقوبی، حسن (۱۳۹۳)، «رابطه عزت نفس با سلامت روان»، مجله روانشناسی و دین، ۲۷(۲)، ۲۷-۴۲.
- پورتنقی، وحیدرضا، شیخ الاسلامی، راضیه و خرمایی، فرهاد (۱۴۰۰). «ساخت و اعتباریابی مقیاس عزت نفس دینی». روانشناسی و دین، ۱۴(۳)، ۵۵.
- پروچاسکا، جیمز. ا. نورکراسی، جان. سی (۱۳۸۹)، نظریه‌های روان‌درمانی (نظام‌های روان‌درمانی) (تحلیل فرانتزوری)، یحیی سیدمحمدی، چاپ دوم، تهران، انتشارات روان.
- پیوسته‌گر، مهرانگیز، یزدی، سیده‌منصوره و مختاری، لیلا (۱۳۹۰). «رابطه خودشیفتگی و عزت نفس با پرخاشگری و مقایسه تحولی آن در دختران نوجوان». مطالعات روانشناختی، ۱۷(۱)، ۱۵۷-۱۳۷.
- توکلی، یاسین (۱۳۹۸). «طراحی و تبیین الگوی مفهومی مبانی کرامت انسانی از منظر آموزه‌های دینی با تأکید بر فرهنگ رضوی». فصلنامه علمی - پژوهشی فرهنگ رضوی، ۱۷(۱)، ۹-۴۰.
- جعفری، محمدتقی (۱۳۸۶). آفرینش و انسان. تهران: موسسه تدوین و نشر آثار علامه جعفری.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۹). تفسیر انسان به انسان. قم: اسراء.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۹). کرامت در قرآن. قم: اسراء.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۹). تفسیر تسنیم، جلد ۴. قم: اسراء.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۰). ادب قضا در اسلام. قم: اسراء.
- خالدیان، محمد (۱۳۹۲). «بررسی رابطه عزت نفس و موفقیت تحصیلی»، مطالعات روانشناختی، ۹(۳)، ۶۳-۷۸.
- خدایاری فرد، محمد (۱۳۹۲). «بررسی تطبیقی مفهوم خودپنداره و عزت نفس در روانشناسی و اسلام». پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران.
- خلعتبری، حسام الدین (۱۳۹۶). اصول اخلاقی ارتباطات کلامی در قرآن. قم: دارالحدیث.
- خورشیدوند، زهرا (۱۴۰۱). «ارائه مدل عزت نفس بر ارتقاء شغلی کارکنان ادارات استان قم». پنجمین کنفرانس بین‌المللی مدیریت، گردشگری و تکنولوژی، ۶۴۵-۶۵۴.

- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲). المفردات فی غریب القرآن. بیروت: دارالعلم.
- رحمتی، امین، هوشیاری، جعفر، و صفورایی پاریزی، محمدمهدی. (۱۳۹۸). میانجیگری عزت نفس در رابطه جهت گیری مذهبی و رضایت از زندگی. پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده، ۷(۱۴)، ۱۱۹-۱۳۸.
- رجبی، محمود (۱۳۹۷). انسان شناسی. قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- رساک نژاد، صادق (۱۳۹۰). «بررسی تطبیقی عزت نفس در اسلام و روانشناسی». مجله معرفت، ۲۰(۷)، ۷۸-۹۵.
- زارع جمال آبادی محمود، افشانی سید علیرضا. «الگوی ساختاری ارتباط بین سلامت معنوی و عزت نفس در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان یزد و نقش میانجی سلامت عمومی»، تحقیقات سلامت. ۱۴۰۱؛ ۱۱ (۴): ۳۱۷-۳۰۷
- سالاری فر، محمدرضا و همکاران، ۱۳۹۳، روانشناسی اجتماعی، چ پنجم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- صفاری، محسن و همکاران، ۱۳۹۳، «شادکامی، خودکارآمدی، پیشرفت تحصیلی در دانشجویان»، توسعه آموزش در علوم پزشکی، ش ۱۳.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۷۴). المیزان فی تفسیر القرآن. (ترجمه موسوی همدانی)، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- فرهوش، محمد و همکاران (۱۳۹۶). «جایگاه و مؤلفه های عزت نفس در قرآن و روایات». پژوهش های قرآنی، ۲۳(۲)، ۱۰۳-۱۲۴.
- فرهوش، محمد و همکاران (۱۳۹۸)، «ویژگی های روانسنجی پرسش نامه عزت نفس معنوی با رویکرد اسلامی»، پژوهش در دین و سلامت، ۵ (۱)، ۲۹-۴۶.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷). الکافی. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- لوانسانی، سیدمحمدرضا و آذربایجانی، مسعود (۱۳۹۱)، «الگوی اعتماد به نفس در اخلاق اسلامی»، مطالعات اسلام و روان شناسی، ۶، ش ۱۰، ص ۱۱۹-۱۳۷.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ق). بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار (ع)، بیروت: دار إحياء التراث العربی.
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۸۴). انسان شناسی در قرآن. قم: موسسه امام خمینی.
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۷). مجموعه آثار (جلد ۲۲). تهران: صدرا.
- معتمدی، عبدالله (۱۳۹۱). «رابطه عزت نفس و سازگاری اجتماعی». مجله روانشناسی تربیتی، ۸(۴)، ۴۱-۵۶.
- مهدی زاده، سجاد (۱۳۹۴). «الگوی ارتباطات انسانی مطلوب در فرهنگ اسلامی». مجله پژوهش های ارتباطی، ۲۲(۳)، ۶۷-۸۴.
- نهج البلاغه (۱۴۱۴). تصحیح صبحی صالح. قم: هجرت.
- هاشمی علی آبادی، سید احمد و قنبری، محمد (۱۳۹۹). « نقش پرورش عزت نفس در کودکان بر شکل گیری هویت دینی با تکیه بر آیات و روایات». دو فصلنامه آموزه های تربیتی در قرآن و حدیث، ۶(۱)، ۸۵-۱۰۷.

- یعقوبی، احمد بن اسحاق (۱۴۱۴). تاریخ یعقوبی. بیروت: موسسه الاعلمی للمطبوعات.
- Aghapoor, M. (2011). The Impact of Social-Cultural Factors on Quality of Life Based on Quranic Teachings. *Journal of Islamic Studies*, 44(2), 7892-.
- Albert, A. (1977). The self and the sense of self: Integration and development. In R. G. Frank (Ed.), *Self-concept, self-esteem, and personality adjustment* (pp. 3550-). New York: Wiley.
- Bandura, A. (1997). **Self-efficacy: The exercise of control**. New York: W.H. Freeman.
- Boudlaie, H. (2022). The Mediating Role of Moral Identity in the Relationship between Spiritual Intelligence and Self-esteem among Muslims. *Journal of Religion and Health*, 61(3), 21332148-.
- Coopersmith, S. (1967). *The Antecedents of Self-esteem*. San Francisco: Freeman.
- Emmons, R. A. (2003). *The psychology of religion: A critical introduction*. New York: Routledge.
- Gould, L. (2010). Assertiveness and Self-Esteem in Adolescent Girls. *Journal of Adolescence*, 33(3), 329340-.
- Haftador, H. (2015). Psychological Needs in Islamic Teachings. *International Journal of Islamic Thought*, 8, 3546-.
- Lane, D., Allen, Y., & Nader, Z. (2003). **Self-efficacy: The role of personal determination and social influence**. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(4), 522530-.
- Pajares, F. (1996). **Self-efficacy beliefs in academic settings**. *Review of Educational Research*, 66(4), 543578-.
- Rathus, S. A. (1973). A 30-item schedule for assessing assertive behavior. *Behavior therapy*, 4(3), 398406-.
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered Therapy*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Scherer, K. (2008). *Nonverbal Communication and Interpersonal Relationships*. Boston: Pearson/ Allyn & Bacon.
- Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy in academic settings: The role of self-regulation. *Canadian Journal of Educational Psychology*, 10(3), 209220-.
- Sherer, M., & Adams, C. H. (1983). Construct validation of the self-efficacy scale. *Psychological reports*, 53(3), 899902-.

