

اسلام و پژوهش های روان شناختی

سال دهم، شماره اول، پیاپی ۲۱، بهار و تابستان ۱۴۰۳ (ص ۲۵۵-۲۸۸)

مدل مفهومی عزت نفس بر اساس آموزه های اسلام در نوجوانان

A Conceptual Model of Self-Esteem in Adolescents, Based on Islamic Teachings

سید محسن میرزاترابی / کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه معارف قرآن و اهل بیت (ع)، اصفهان، ایران.

زهرا لطفی / کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه معارف قرآن و اهل بیت (ع)، قم، ایران.

مهدی هادی / دکترای روانشناسی، عضو هیئت علمی مؤسسه اخلاق و تربیت، قم، ایران.

Seyyed Mohsen Mirza-torabi / Master of Islamic Psychology, Isfahan University of Quranic and Atrat Studie.

mmirzatorab@gmail.com

Zahra Lotfi / Master of Islamic Psychology, Isfahan University of Quranic and Atrat Studies.

lotfi.kashan@gmail.com

Mahdi Hadi / Member of the Faculty of Ethics and Education Institute PhD in psychology.

MahdiHadi@chmail.ir

Abstract

The study aimed to develop a conceptual model of self-esteem based on Islamic teachings. The research method was qualitative, and the statistical population consisted of a collection of Islamic and psychological books and papers on self-esteem, including the Quran and all narrative books available in the Comprehensive Hadith Software. Additionally, all psychology and religious experts were included. Sampling was conducted purposefully until theoretical saturation was achieved. Furthermore, five psychology experts were selected through convenience sampling to evaluate the validity of the package. Data were collected using the Comprehensive Hadith Software version

چکیده

هدف از این پژوهش، تدوین مدل مفهومی عزت نفس مبتنی بر آموزه های اسلام بود. روش پژوهش، کیفی و جامعه آماری آن متشکل از مجموعه کتب و مقاله های اسلامی و روان شناختی پیرامون عزت نفس، شامل قرآن و همه کتب روایی موجود در نرم افزار جامع الاحادیث و همچنین کلیه متخصصان روان شناسی، متخصصان دینی بود. نمونه گیری به شیوه هدفمند و تا رسیدن به اشباع نظری صورت پذیرفت. همچنین از میان متخصصان روان شناسی، تعداد پنج نفر به شیوه نمونه گیری در دسترس، جهت ارزیابی اعتبار بسته انتخاب شدند. به منظور

3.5, and data analysis was performed using thematic analysis. Based on the obtained themes, the structure and content of the model were designed. The findings identified from the study of psychological sources on self-esteem were eight components (living consciously, self-acceptance, self-affirmation, relationships with others, living honestly, self-responsibility, living purposefully, and competence). The network of self-esteem themes from the Islamic perspective (the Quran and narrations) was depicted in the form of 40 basic themes and 8 organizing themes. The validity of the self-esteem components based on verses and narrations was confirmed with a 100% agreement coefficient.

KEYWORDS: conceptual model, religious teachings, self-esteem, Islam, adolescents

جمع‌آوری داده‌ها از نرم‌افزار جامع‌الاحادیث نسخه ۳٫۵ و به‌منظور تحلیل داده‌ها از روش تحلیل مضمون استفاده شد و بر اساس مضامین به‌دست آمده ساختار و محتوی مدل طراحی گردید. یافته‌های حاصل از مطالعه منابع روان‌شناسی درباره عزت‌نفس، ۸ مؤلفه (آگاهانه‌زیستن، خویشتن‌پذیری، خودتائیدی، ارتباط با اطرافیان، با صداقت زیستن، خودمسئولی، هدفمندزیستن و شایستگی) را شناسایی نمود و شبکه مضامین عزت‌نفس از دیدگاه اسلام (قرآن و روایات) در قالب ۴۰ مضمون پایه و ۸ مضمون سازمان‌دهنده ترسیم شد. اعتبار مؤلفه‌های عزت‌نفس مبتنی بر آیات و روایات با کسب ضریب توافق ۱۰۰، تأیید گردید.

کلیدواژه‌ها: مدل مفهومی، آموزه‌های دینی، عزت‌نفس، اسلام، نوجوان.

مقدمه

بدون شک، عزت‌نفس گسترده‌ترین متغیر مورد مطالعه در علوم رفتاری و اجتماعی است (اورث و رابینز^۱، ۲۰۲۲) و بر توسعه روابط اجتماعی (هریس و اورث^۲، ۲۰۲۰؛ واگنر^۳ و همکاران، ۲۰۱۸)، پذیرش اجتماعی، کیفیت رابطه، ثبات رابطه، ویژگی‌ها و رفتارهای بین‌فردی تأثیر می‌گذارد (کامرون و گرنجر^۴، ۲۰۱۹). همچنین نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد با عزت‌نفس بالا احتمال بیشتری برای شروع یک رابطه داشته و یک رابطه طولانی‌مدت و

1. Orth & Robins.

2. Harris & Orth.

3. Wagner.

4. Cameron & Granger.

پایداری را شکل می دهند (لوچیانو و اورث^۱، ۲۰۱۷). همچنین، عزت نفس با سطوح بالاتری از خودکارآمدی مرتبط است و استفاده از راهبردهای خودتنظیمی انطباقی را افزایش داده (پینتریچ و دگروت^۲، ۱۹۹۰) و انگیزه و درگیری با کار و فعالیت را ارتقا می دهد (گرین^۳ و همکاران، ۲۰۱۲). از طرفی، فرایندهای انگیزشی مانند تأیید خود، باعث می شود که افراد با عزت نفس بالا، فعالیت های مرتبط با موفقیت تحصیلی را بیشتر انجام دهند. همچنین عزت نفس به عنوان یک منبع مقابله ای به شمار رفته و به پایداری فردی پس از شکست، کمک می کند (باومایستر^۴ و همکاران، ۲۰۰۳) و از این طریق، پیش بین آینده نگر پیشرفت تحصیلی می باشد (ون سوست^۵ و همکاران، ۲۰۱۶؛ ژنگ^۶ و همکاران، ۲۰۲۰). عزت نفس بر موفقیت در حوزه کاری نیز تأثیرگذار است (کراث و اورث^۷، ۲۰۲۲) و افراد با عزت نفس بالا به دنبال مشاغل با مسئولیت، استقلال و نفوذ بیشتر بوده و موفقیت و رضایت بیشتری را نیز در شغل خود دارند (اورث و رابینز، ۲۰۲۲). اثرات عزت نفس بر سلامت روان اغلب توسط یک مدل آسیب پذیری توصیف شده است که در آن، عزت نفس پایین، افراد را مستعد مشکلات سلامت روان (اورث و رابینز، ۲۰۱۳ و ۲۰۲۲؛ ون سوست و همکاران، ۲۰۱۶)، رفتارهای ضداجتماعی (میر و لندی^۸، ۲۰۱۸؛ کوستر^۹ و همکاران، ۲۰۱۳) و خشونت آمیز (لی^{۱۰} و همکاران، ۲۰۲۰) می کند؛ درحالی که عزت نفس بالا به به زیستی روان شناختی کمک می کند (سوان^{۱۱} و همکاران، ۲۰۰۷) و به عنوان نوش دارویی برای طیف گسترده ای از مشکلات اجتماعی به شمار می رود (بوآمیستر و وه^{۱۲}، ۲۰۱۸). در همین راستا، نظریه شناختی بک (۱۹۶۷) پیشنهاد می کند که باورهای منفی به خود (عزت نفس پایین) نقش مهمی در علت شناسی افسردگی و

1. Luciano & Orth.

2. Pintrich & de Groot.

3. Green.

4. Baumeister.

5. Von Soest.

6. Zheng.

7. Krauss & Orth.

8. Mier & Ladny.

9. Kuster.

10. Lei.

11. Swann.

12. Baumeister & Vohs.

اختلالات اضطرابی دارند (زیگلر و هیل^۱، ۲۰۱۱).

در تعریف می‌توان گفت، عزت نفس یک ساختار پیچیده و ذهنی است که ادراک، ارزیابی عاطفی و پذیرش فرد از خود را منعکس می‌کند (تیواری^۲ و همکاران، ۲۰۱۸؛ زسزنیاک^۳ و همکاران، ۲۰۲۱) و به ارزیابی ذهنی یک فرد از ارزش خود به عنوان یک شخص (پریس^۴ و همکاران، ۲۰۲۳؛ دانلان^۵ و همکاران، ۲۰۱۱) و احساس خودپذیری و احترام به خود اشاره دارد (اکرمین^۶ و همکاران، ۲۰۱۱). بنابراین، عزت نفس یک ساختار ذهنی است و لزوماً ویژگی‌ها و شایستگی‌های عینی یک فرد را منعکس نمی‌کند (اورث و همکاران، ۲۰۱۶)، اما به عنوان یک عامل، محافظ انسان در برابر ناملایمات و نگرانی‌ها عمل می‌کند (سانتاروسا و وودراف^۷، ۲۰۱۷). محققان اغلب بین عزت نفس عام و عزت نفس خاص تمایز قائل شده‌اند (دانلان و همکاران، ۲۰۱۱)؛ درحالی‌که عزت نفس عام به ارزیابی کلی یک فرد از ارزش خود اشاره دارد و عزت نفس خاص، به حوزه عملکردی خاصی اشاره دارد (ارث و رابینز، ۲۰۲۲). همچنین نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که عزت نفس تحت تأثیر متغیرهای مختلفی از جمله فرایندهای اجتماعی شدن، متغیرهای اجتماعی، شناختی و زیستی، کیفیت روابط بین فردی (تأیید یا طرد دیگران)، باورها و ارزش‌های شخصی و موفقیت یا شکست در دستیابی به اهداف قرار دارد. به عبارت دیگر؛ به نظر می‌رسد که عزت نفس افراد مشروط به رضایت در حوزه‌های مختلف زندگی است (زسزنیاک و همکاران، ۲۰۲۱).

عزت نفس تا پایان دوره بزرگسالی شکل گرفته (اول و اورث^۸، ۲۰۱۱) و در ادامه زندگی نسبتاً پایدار می‌ماند (آلمن و روث^۹، ۲۰۱۸). لذا تقویت عزت نفس در یکی از دوره‌های پر بحران زندگی یعنی دوره نوجوانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و آژانجایی که عزت نفس

1. Zeigler-Hill.

2. Tiwari.

3. Szcześniak.

4. Price.

5. Donnellan.

6. Ackerman.

7. Santarossa & Woodruf.

8. Erol & Orth.

9. Altmann & Roth.

در فرهنگ های مختلف، متفاوت است (لیو^۱ و همکاران، ۲۰۱۹) و فرهنگ کشور ما مبتنی بر ارزش های اسلامی بنا شده است، پردازش مفهوم عزت نفس در بستر دینی حائز اهمیت است. در همین راستا، نتایج پژوهش ها نشان می دهد که آموزش تربیتی اسلام محور بر بهبود عزت نفس خانوادگی نوجوانان مؤثر است (هدایتی، فاتحی زاده و آکوچکیان، ۱۳۸۷) و مطالعات در زمینه مفهوم شناسی تطبیقی عزت نفس در قرآن و نظریه های روانشناسی نیز تأییدکننده وجود مفاهیم غنی اسلامی در زمینه عزت نفس می باشد (محمد علی نژاد و کمالوند، ۱۳۹۵). در همین راستا، مهدوی خانوکی (۱۳۸۷) در بررسی کرامت نفس در متون اسلامی و روانشناسی معاصر، دلالت های تربیتی کرامت نفس در متون اسلامی را با عزت نفس مورد مقایسه قرار داده است.

قرآن و روایات به تقویت احساس ارزشمندی مؤمنین پرداخته است؛ به طوری که شهید مطهری، تقویت عزت نفس را مهم ترین راهبرد اسلام برای تربیت اخلاقی می داند (مطهری، ۱۳۹۱، ص ۵۶) و چنان اهمیتی در رشد معنوی دارد که خداوند گنهکاران را با فراموش کردن جایگاه و ارزش خودشان عقوبت می کند تا گمراه تر شوند: *وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ* (حشر، ۱۹). اهل بیت علیهم السلام در روایات فراوانی به اهمیت احساس ارزشمندی در دستیابی به فضائل اخلاقی و خودداری از گناه اشاره کرده اند؛ مانند این روایت از امیرالمؤمنین علیه السلام که فرمودند: *مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فَلَا تَأْمَنُ شَرَّهُ* (تحف العقول، ص ۴۸۳). کسی که برای خودش ارزش قائل نیست، از شرش در امان نیستی.

عزت نفس در قرآن کریم به صورت صریح به کار نرفته است، اما عناصر اصلی آن یعنی ارزشمندی و کرامت انسان به وفور بحث شده است. این دو واژه، اصول بنیادین قرآن برای احساس عزت نفس بوده و بر مبنای آن شکل گرفته است. ارزشمندی ذاتی با توجه به آفرینش انسان رابطه مستقیم با خداوند دارد؛ زیرا خداوند در سوره نساء می فرماید: *فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا* (نساء، ۱۳۹) و این آیه تمامی عزت را برای خدا دانسته است و در آیات دیگر، انسان را برآمده از روح خویش معرفی نموده است: *ثُمَّ سَوَّاهُ وَنَفَخَ فِيهِ مِنْ رُوحِهِ* (سجده، ۹)، *فَإِذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ* (حجر، ۲۹). پس اگر انسان دارای روح خداوندی است و خداوند دارای همه عزت هاست، پس این عزت در نهاد آدمی به سبب نفس خداوندی نهادینه وجود دارد. این کرامت ذاتی در آیات قرآن به نمونه دیگر نیز قابل مشاهده است: وَ

لَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا (اسراء، ۷۰). این آیه کرامت ابتدایی و کرامت ثانویه را درمورد انسان شامل می‌شود؛ یعنی خداوند ابتدا کرامات معنوی را به وی داده است و سپس کرامت مادی را تا بتواند در کشتی بسازد و با آن در دریاها سفر کند.

امام سجاده علیه السلام در دعای مکارم الاخلاق نیز همین را متبلور ساخته است: وَأَعِزَّنِي وَلَا تَبْتَلِنِي بِالْكِبَرِ؛ الهی، عزیز و گرامی‌ام دار و به کبر و سر بلندی (افراط در عزت) دچارم مکن (صحیفه سجادیه، دعای ۲۰). در این روایت، واژه عزت یکبار به معنای عزت باطنی و یکبار به معنای باطنی به‌کار رفته است که در آن مذموم شده است، ولی عزت اکتسابی که در آن افراط شود و این همان معنای آیه ۱۳۹ سوره نساء بود که جمیع عزت‌ها را برای خداوند دانسته است، و برای این منظور است که امام علی علیه السلام بالاترین عزت را بندگی خداوند عنوان فرموده است: إِلَهِي كَفَى بِي عِزًّا أَنْ أَكُونَ لَكَ عَبْدًا. وَكَفَى بِي فَخْرًا أَنْ تَكُونَ لِي رَبًّا. أَنْتَ كَمَا أَحْبَبْتُ فَاجْعَلْنِي كَمَا تُحِبُّ (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲، ۴۲۰).

همچنین گروهی دیگر از آیات، ارزشمندی انسان را اکتسابی معرفی نموده و آن را باتوجه به استعدادهای بی‌ظنیری که خداوند به انسان اعطا کرده، مربوط می‌دانند: اللَّهُ الَّذِي سَخَّرَ لَكُمُ الْبَحْرَ لِتَجْرِيَ الْفُلُكُ فِيهِ بِأَمْرِهِ وَلِتَبْتَغُوا مِنْ فَضْلِهِ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ (جاثیه، ۲۱) یا در آیه «اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْفُلُكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَسَخَّرَ لَكُمُ الْأَنْهَارَ (ابراهیم، ۳۲). در این آیه، ساختن کشتی و تسخیر دریاها به‌وسیله کراماتی است که خداوند به انسان اعطا نموده است.

به‌وسیله همین کرامات و ارزشمندی انسان، تمایز وی با سایر موجودات شناخته می‌شود، و انسان مسجود فرشتگان می‌شود (بقره، ۳۴). انسان باتوجه به اینکه چگونه عمل می‌کند جایگاه پیدا خواهد کرد. هر قدر تقوای وی بیشتر، جایگاه و مقام وی نزد خداوند بیشتر است: إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ (حجرات، ۱۳). این آیه، اهمیت ارزشمندی اکتسابی را به‌خوبی نشان می‌دهد. همچنین آیات دیگری نیز این اهمیت به‌دست‌آوردن آوردن ارزشمندی اکتسابی را متذکر شده‌اند (حدید، ۸۱؛ واقعه، ۱۰-۱۱).

قرآن، کمال و عزت نفس انسان را مرهون رشد مادی انسان در کنار رشد روحی و روانی او که سعادت اخروی انسان را به همراه دارد می‌داند. امام محمدباقر علیه السلام در بیان آیه ۷۰ سوره اسراء فرمودند: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُكْرِمُ رُوحَ كَافِرٍ وَلَكِنْ يُكْرِمُ أَرْوَاحَ الْمُؤْمِنِينَ وَإِنَّمَا كَرَامَةُ النَّفْسِ وَاللِّمِّ بِالرُّوحِ؛ همانا خداوند روح کافر را گرامی نمی‌دارد، ولی ارواح مؤمنان را گرامی می‌دارد و کرامت

نفس و خون فقط به روح است“ (تفسیر قمی، ج ۲، ص ۲۲). همان طور که گفته شد، منشأ کرامت انسان، نفخه روح الهی در کالبد اوست، اما با عنایت به این روایت، معلوم می شود کسی می تواند کرامت بالقوه و ودیعه نهان در وجودش را به فعلیت برساند که از نور ایمان بهره مند باشد و این چنین است که نفس و خون او نیز از کرامت برخوردار می شود. بنابراین، عوامل مادی در نگاه قرآن به تنهایی برای کمال انسان کارساز نیست (جوادی آملی، ۱۳۷۲). باتوجه به نکات فوق می توان گفت که عزت نفس را باید در دو واژه کرامت و ارزشمندی انسان در قرآن کریم و روایات جستجو نمود. از طرفی فرهوش، مهکام و بناری (۱۳۹۶) در بررسی جایگاه و مؤلفه های عزت نفس در قرآن و روایات بیان می کنند که قرآن برای تقویت عزت نفس مؤمنان، از یک سو، داشته های مادی و معنوی آنان را یادآوری می کند و از سوی دیگر، نظام ارزشی آن ها را تغییر می دهد و به تدریج ایمان، طاعت بندگی و تقوا را معیار ارزشمندی برمی شمرد. روایات نیز با تأکید بر خودشناسی، توانمندی و ارزش ذاتی آدمی، ارزش ایمان و عمل صالح، که آدمی می تواند کسب کند، ترک ابزار نیاز به مردم، و ارتباط کریمانه با آن ها، احساس ارزشمندی را در آنان تقویت می کنند. نتایج پژوهش ها در بررسی ماهیت شناسی عزت نفس و آثار تربیتی آن از دیدگاه قرآن و احادیث به این نتیجه رسیده اند که عزت نفس به معنای احساس ارزشمندی منجر به نفوذناپذیری انسان شده و مانع از مغلوب شدن وی می شود (نیلی، نظری و موسوی، ۱۳۹۴) و دارای کارکردهای متعدد تربیتی بوده (گلی، ۱۳۹۴) و نقش به سزایی در سلامت روان دارد و راه هایی نظیر توکل به خدا و تمسک به قرآن برای دستیابی به عزت نفس بسیار مؤثر می باشد (عسکری، نوری و خاکپور، ۱۳۹۵).

لذا با توجه به مطالب بیان شده می توان گفت، عزت نفس یکی از پراهمیت ترین مفاهیم روانشناختی بوده و تأثیرات و پیامدهای فردی و اجتماعی گسترده ای را برای فرد به همراه دارد و با توجه به آنکه مفهوم عزت نفس یک باور درونی و مبتنی بر انگاره ارزشمندی فردی است و در آیات و روایات متعدد بر ارزش انسانی و کرامت تأکید شده است، به نظر می رسد مفاهیم الهی تبیین شده در مبانی اسلامی می تواند چارچوب کاملی از عزت نفس را تبیین نماید. از طرفی با توجه به اینکه ایران اسلامی، کشوری است که بر پایه اسلام و تعالیم ناب اهل بیت علیهم السلام بنا گذاشته شده است و همه سیاست های کلان و خرد نظام اسلامی برگرفته از آموزه های دینی است. تبیین مؤلفه های عزت نفس از دیدگاه اسلامی یک ضرورت محسوب می شود و از آنجایی که دوره نوجوانی در شکل گیری و افزایش عزت نفس پایدار

اهمیت ویژه‌ای دارد، شناسایی مؤلفه‌های عزت نفس از منظر اسلام با لحاظ نمودن دوره نوجوانی نیز دارای الزام می‌باشد. لذا هدف از پژوهش حاضر، تدوین مدل مفهومی عزت نفس مبتنی بر آیات و روایات در نوجوانان می‌باشد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر، کیفی و جهت تدوین مدل مفهومی عزت نفس مبتنی بر آیات و روایات از روش تحلیل مضمون استفاده کرده است. جامعه آماری متشکل از کلیه متخصصان روان‌شناسی، متخصصان دینی آشنا با روان‌شناسی و قرآن و مجموعه کتب اسلامی می‌باشد. نمونه‌گیری به شیوه هدفمند و تا رسیدن به اشباع نظری انجام شد. همچنین از میان متخصصان روان‌شناسی تعداد پنج نفر به شیوه نمونه‌گیری در دسترس، جهت ارزیابی اعتبار بسته انتخاب شدند. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار جامع‌الاحادیث نسخه ۳٫۵ انجام شد. به منظور اجرای پژوهش، ابتدا مؤلفه‌های عزت نفس از منظر روان‌شناسی استخراج و سپس با استفاده از منابع و آموزه‌های دینی، محتوای هر کدام از این مؤلفه‌ها، با روش تحلیل مضمون از منظر آموزه‌های دینی، کدگذاری و سپس بر اساس مضامین به دست آمده ساختار و محتوای مدل تدوین گردید. مدل طراحی شده در اختیار ۳ متخصص روان‌شناسی آشنا با آموزه‌های دینی و سابقه فعالیت بالینی و ۱ نفر متخصص علوم دینی (آشنا با علم روان‌شناسی) قرار گرفته، و با استفاده از ضریب کوهن^۱ اعتبار مداخله ارزیابی شد.

یافته‌های پژوهش

در مرحله نخست با بررسی منابع داخلی و خارجی مرتبط با عزت نفس، مضامین شناسایی و استخراج شد. در جدول ۱ خلاصه نتایج مؤلفه‌های استخراج شده عزت نفس آورده شده است.

1. Cohen Coefficient.

جدول ۱: خلاصه نتایج مؤلفه های عزت نفس از دیدگاه روانشناسی

نویسنده(ها)	سال انتشار	نوع مؤلفه	نتایج به دست آمده
ناتانیل براندن	۱۹۸۸	آگاهانه زیستن	شناخت فرد از محیط اطراف و همچنین محدودیت های بیرونی و درونی به افزایش عزت نفس کمک می کند.
آلبرت آلیس ^۱	۱۹۵۰	خوبیستن پذیری	پذیرش نقاط ضعف و قوت به انتخاب اهداف واقع بینانه کمک می کند و نتیجه اش افزایش عزت نفس است.
سیاسی	۱۳۹۰	خود تأییدی	توجه به نیازهای حقیقی و رفتن به سمت اهداف به افزایش عزت نفس کمک می کند.
ناتانیل براندن	۱۹۸۸	خود مسئولیتی	پذیرفتن مسئولیت شناخت ها احساسات و رفتارها و نگرش ها می تواند به ارتقای عزت نفس کمک کند.
سالیوان ^۲	۱۹۵۳	باصداقت زیستن	یکپارچگی فکر و عمل نتیجه اش صداقت است که نبود این مؤلفه باعث بی ارزشی می شود.
لیزا شاپ ^۳	۲۰۱۷	هدفمند زیستن	حرکت در مسیر هدف به انسان ارزشمندی می دهد.
ناتانیل براندن ^۴	۱۹۸۸	ارتباط مؤثر با اطرافیان	ارتباط خوب با اطرافیان می تواند به انسان حس ارزشمندی بدهد.
سیدحسینی	۱۳۹۰	شایستگی	توانایی مقابله با چالش های آینده به افزایش عزت نفس کمک می کند.

1. Albert Ellis.

2. Sullivan.

3. Lisa schab.

4. Nathaniel Branden.

سپس در مرحله بعد آیات و روایات متناظر با ابعاد و مؤلفه‌های عزت‌نفس استخراج و کدگذاری گردید. در جدول ۲ مضامین پایه و سازمان‌دهنده از مضمون فراگیر عزت‌نفس ارائه شده است.

جدول ۲: مضامین پایه و سازمان‌دهنده از مضمون فراگیر عزت‌نفس

مضمون فراگیر	مضمون سازمان‌دهنده	مضامین پایه
عزت نفس	آگاهانه زیستن	عاقبت‌اندیشی
		آینده‌نگری
		شناخت روزگار
		تدبیر داشتن
		خوش‌بینی
		خودشناسی
		در حال زیستن
		مسئولیت‌پذیری
		فهمیدن نقاط قوت
		فهمیدن نقاط ضعف
	خوب‌شدن‌پذیری	پذیرش اشتباه دیگران
		قبول عذر خواهی دیگران
		پرهیز از کاری که موجب عذرخواهی است
		نگاه به توانایی خود
		قدر خود را دانستن
		مدیریت احساسات منفی

توجه به خود	خود تأییدی	عزت نفس
بی توجهی به حرف سایرین		
برآوردن نیاز سایرین		
بیش از حد نخواستن		
درخواست نابه جا نداشتن		
طمع نداشتن		
سرزنش نکردن سایرین	خود مسئولی	
پذیرفتن افکار خود		
مسئولیت در برابر فکر		
صداقت در کار	باصداقت زیستن	
امانت داری		
عمل به حرف		
پرهیز از دروغ گویی		
نیت قوی	شایستگی	
برخورداری از توانایی		
کسب توانایی برای حل چالش ها		
همت داشتن		
محبت به مردم		
ارتباط مؤثر	ارتباط مؤثر با اطرافیان	
مدارا با مردم		
همسایه داری		
اعتماد منطقی به سایرین		
هدف داشتن		
حرکت به سمت هدف	هدفمند زیستن	
نپرداختن به زواید		

نتایج جدول ۲، ۸ مضمون سازمان دهنده و ۴۱ مضمون پایه برای مضامین فراگیر را نشان می دهد.

پس از تعیین ابعاد مؤلفه‌های عزت نفس به جستجوی آیات و روایات مرتبط در منابع دینی پرداخته شد. کدگذاری مؤلفه‌ها در سه بخش مضمون پایه، مضامین سازمان‌دهنده و مضمون فراگیر در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳: کدگذاری مؤلفه‌های عزت نفس بر مبنای آیات و روایات

ردیف	منبع	کد	مضمون پایه	مضامین سازمان‌دهنده	مضمون فراگیر
۱	غرر الحکم	لَا خَيْرَ فِي عَزْمٍ بِلَا حَزْمٍ.	عاقبت اندیشی	آگاهانه زیستن	عزت نفس
۲			آینده نگری		
۳	غرر الحکم	أَغْقُلُ النَّاسِ أَنْظَرُهُمْ فِي الْعَوَاقِبِ.	آینده نگری		
۴			عقل بودن		
۵	غرر الحکم	مَنْ رَاقَبَ الْعَوَاقِبَ سَلِمَ مِنَ التَّوَائِبِ.	عاقبت اندیشی		
۶	غرر الحکم	اگر از گذشته عمرت که تباهاش کردی، پند بگیری، باقی مانده آن را نگه خواهی داشت.	آینده نگری		
۷			عاقبت اندیشی		
۸	نهج البلاغه	هرکس روزها و روزگاران را بشناسد، از آمادگی و ذخیره سازی غافل نمی‌شود.	شناخت روزگار		
۹			عاقبت اندیشی		
۱۰			آینده نگری		
۱۱	نهج البلاغه	گویاترین دلیل و نشانه بر عقل، تدبیر نیکوست.	تدبیر داشتن		
۱۲			عاقبت اندیشی		
۱۳	نهج البلاغه	چشم دل انسان خردمند، پایان کارش را می‌بیند و نشیب و فراز خویش را می‌شناسد.	عاقبت اندیشی		
۱۴			تدبیر داشتن		
۱۵	بحارالانوار	مؤمنان، کسانی هستند که آینده خویش را می‌شناسند.	آینده نگری		

ردیف	منبع	کد	مضمون پایه	مضامین سازمان دهنده	مضمون فراگیر
۱۶	میزان الحکمة	امام حسن عسکری علیه السلام : آینده اندیشی، دوراندیشی و احتیاط اندازه‌ای دارد که اگر از آن فراتر رود، بزدلی است.	آینده نگری	آگاهانه زیستن	عزت نفس
۱۷	نهج البلاغه	پیروزی با دوراندیشی و آینده نگری به دست می‌آید.	آینده نگری		
۱۸	بقره ۲۷۷	إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ.	آینده نگری		
۱۹	عنکبوت ۵	مَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ اللَّهِ فَإِنَّ أَجَلَ اللَّهِ لَآتٍ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ.	امید به آینده		
۲۰			خوش بینی		
۲۱	کهف ۱۱۰	فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا.	امید به آینده		
۲۲			آینده نگری		
۲۳	بقره ۲۱۸	إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ.	آینده نگری		
۲۴			عاقبت اندیشی		
۲۵	بحار الانوار	پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله : نور الحکمة الجوع، و التباعذ من الله الشیخ، و القربة إلى الله حب المساکین و الذئو منهم، لا تشبعوا فیطفا نور المعرفة من قلوبکم.	خودشناسی		
۲۶	غرر الحکم	المعرفة بالنفس أنفع المعرفتين.	خودشناسی		
۲۷	غرر الحکم	أفضل المعرفة معرفة الإنسان نفسه.	خودشناسی		
۲۸	غرر الحکم	أفضل الحکمة معرفة الإنسان نفسه ووقوفه عند قدره.	خودشناسی		
۲۹	غرر الحکم	غاية المعرفة أن يعرف المرء نفسه.	خودشناسی		

ردیف	منبع	کد	مضمون پایه	مضامین سازمان دهنده	مضمون فراگیر
۳۰	غرر الحکم	مَعْرِفَةُ النَّفْسِ أَنْفَعُ الْمَعَارِفِ.	خودشناسی	آگاهانه زیستن	عزت نفس
۳۱	غرر الحکم	أَفْضَلُ الْعَقْلِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ ، فَمَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ عَقْلٌ ، وَ مَنْ جَهِلَهَا ضَلَّ .	خودشناسی		
۳۲			خردورزی		
۳۳	غرر الحکم	نَالَ الْفَوْزَ الْأَكْبَرَ مَنْ ظَلَمَ بِمَعْرِفَةِ النَّفْسِ .	خودشناسی		
۳۴	غرر الحکم	كَفَى بِالْمَرْءِ مَعْرِفَةً أَنْ يَعْرِفَ نَفْسَهُ .	خودشناسی		
۳۵	تحف العقول	لَا مَعْرِفَةَ كَمَعْرِفَتِكَ بِنَفْسِكَ .	خودشناسی		
۳۶	بحار الانوار	امام رضا علیه السلام : أَفْضَلُ الْعَقْلِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ .	خودشناسی		
۳۷	غرر الحکم	مَنْ جَهِلَ نَفْسَهُ كَانَ بِغَيْرِ نَفْسِهِ أَجْهَلْ .	خودشناسی		
۳۸	غرر الحکم	كَيْفَ يَعْرِفُ غَيْرَهُ مَنْ يَجْهَلُ نَفْسَهُ .	خودشناسی		
۳۹			دیگرشناسی		
۴۰	غرر الحکم	لَا تَجْهَلْ نَفْسَكَ؛ فَإِنَّ الْجَاهِلَ مَعْرِفَةَ نَفْسِهِ جَاهِلٌ بِكُلِّ شَيْءٍ .	خودشناسی		
۴۱	غرر الحکم	عَجِبْتُ لِمَنْ يَنْشُدُ ضَالَّتَهُ وَقَدْ أَضَلَّ نَفْسَهُ فَلَا يَطْلُبُهَا .	خودشناسی		
۴۲	غرر الحکم	كَفَى بِالْمَرْءِ جَهْلًا أَنْ يَجْهَلَ نَفْسَهُ .	خودشناسی		
۴۳	غرر الحکم	مَنْ لَمْ يَعْرِفْ نَفْسَهُ بَعْدَ عَنْ سَبِيلِ النَّجَاةِ ، وَ خَبَطَ فِي الضَّلَالِ وَ الْجَهَالَاتِ .	خودشناسی		
۴۴	غرر الحکم	أَعْظَمُ الْجَهْلِ جَهْلُ الْإِنْسَانِ أَمْرَ نَفْسِهِ .	خودشناسی		

ردیف	منبع	کد	مضمون پایه	مضامین سازمان دهنده	مضمون فراگیر
۴۵	غرر الحکم	مَنْ شَغَلَ نَفْسَهُ بِغَيْرِ نَفْسِهِ تَحَيَّرَ فِي الظُّلُمَاتِ، وَ ارْتَبَكَ فِي الْهَلَكَاتِ.	خودشناسی	آگاهانه زیستن	عزت نفس
۴۶	غرر الحکم		خودشناسی		
۴۷	غرر الحکم	مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَهُوَ لَغَيْرِهِ أَعْرَفٌ.	خودشناسی		
۴۸	غرر الحکم	مَنْ عَرَفَ قَدَرَ نَفْسِهِ لَمْ يُهِنِّهَا بِالْفَانِيَاتِ.	خودشناسی		
۴۹	غرر الحکم	مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ جَلَّ أَمْرُهُ.	خودشناسی		
۵۰	غرر الحکم	مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ جَاهَدَهَا، مَنْ جَهَلَ نَفْسَهُ أَهْمَلَهَا.	خودشناسی		
۵۱	غرر الحکم	مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ انْتَهَى إِلَى غَايَةِ كُلِّ مَعْرِفَةٍ وَ عِلْمٍ.	خودشناسی		
۵۲	غرر الحکم	مَنْ عَرَفَ اللَّهَ تَوَحَّدَ، مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ تَجَرَّدَ، مَنْ عَرَفَ الدُّنْيَا تَزَهَّدَ، مَنْ عَرَفَ النَّاسَ تَفَرَّدَ.	خودشناسی		
۵۳	بحار الانوار	امام سجاد (ع): وَ اجْعَلْنَا مِنَ الَّذِينَ عَرَفُوا أَنْفُسَهُمْ ، وَ أَيْقَنُوا بِمُسْتَقَرِّهِمْ ، فَكَانَتْ أَعْمَارُهُمْ فِي طَاعَتِكَ تَفْنَى.	خودشناسی		
۵۴	غرر الحکم	يَنْبَغِي لِمَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ أَنْ يَلْزِمَ الْقَنَاعَةَ وَ الْعِفَّةَ.	خودشناسی		
۵۵	غرر الحکم	يَنْبَغِي لِمَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ أَنْ لَا يُفَارِقَهُ الْحُزْنُ وَ الْحَذَرُ.	خودشناسی		
۵۶	غرر الحکم	يَنْبَغِي لِمَنْ عَلِمَ شَرَفَ نَفْسِهِ أَنْ يُتْرَهَّهَا عَنْ دَنَاءَةِ الدُّنْيَا.	خودشناسی		
۵۷	غرر الحکم	عرفان المرء نفسه أن يعرفها بأربع طبائع، وأربع دعائم، وأربعة أركان: فطبيعته: الدَّمُ و المِرَّةُ و الرِّيحُ و البلغم، و دعائمه: العقل، و مِن العقل الفهم و الحفظ، و أركانه: النُّورُ و النَّارُ و الرُّوحُ و الماء.	خودشناسی		
۵۸	غرر الحکم	ماضی یومک فانت، و آتیه متهم، و وقتک مغتتم	در حال زیستن		

ردیف	منبع	کد	مضمون پایه	مضامین سازمان دهنده	مضمون فراگیر
۵۹	غرر الحکم	أَلَا إِنَّ الْأَيَّامَ ثَلَاثَةٌ: يَوْمٌ مَضَى لَا تَرْجُوهُ، وَ يَوْمٌ بَقِيَ لَا تُدَّ مِنْهُ، وَ يَوْمٌ يَأْتِي لَا تَأْمَنُهُ، فَلَا تُمَسِّ مَوْعِظَةً، وَ الْيَوْمَ غَنِيمَةً، وَ غَدًا لَا تَدْرِي مَنْ أَهْلُهُ.	در حال زیستن	آگاهانه زیستن	عزت نفس
۶۰	اصول کافی	امام صادق علیه السلام : ضَيِّبُوا عَلَى الدُّنْيَا فَإِنَّمَا هِيَ سَاعَةٌ، فَمَا مَضَى مِنْهُ فَلَا تَجِدْ لَهُ أَلَمًا وَلَا سُزُورًا، وَ مَا لَمْ يَجِبْ فَلَا تَدْرِي مَا هُوَ؟ وَ إِنَّمَا هِيَ سَاعَتُكَ الَّتِي أَنْتَ فِيهَا، فَاصْبِرْ فِيهَا عَلَى طَاعَةِ اللَّهِ، وَ اصْبِرْ فِيهَا عَنْ مَعْصِيَةِ اللَّهِ.	در حال زیستن		
۶۱	اصول کافی	امام صادق علیه السلام : إِنَّ النَّهَارَ إِذَا جَاءَ قَالَ: يَا بَنَ آدَمَ، اْعْمَلْ فِي يَوْمِكَ هَذَا خَيْرًا، أَشْهَدُ لَكَ بِهِ عِنْدَ رَبِّكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، فَإِنِّي لَمْ أَتِكَ فِيهَا مَضَى، وَ لَا أَتِيكَ فِيهَا بَقِيَ. وَ إِذَا جَاءَ اللَّيْلُ قَالَ مِثْلَ ذَلِكَ.	در حال زیستن		
۶۲	بحار الانوار	امام صادق علیه السلام : مَا مِنْ يَوْمٍ يَأْتِي عَلَى ابْنِ آدَمَ إِلَّا قَالَ ذَلِكَ الْيَوْمَ: يَا بَنَ آدَمَ، أَنَا يَوْمٌ جَدِيدٌ وَ أَنَا عَلَيْكَ شَهِيدٌ، فَافْعَلْ بِي خَيْرًا، وَ اْعْمَلْ فِيَّ خَيْرًا، أَشْهَدُ لَكَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ، فَإِنَّكَ لَنْ تَرَانِي بَعْدَهَا أَبَدًا.	در حال زیستن		
۶۳	غرر الحکم	فَازَ مَنْ أَصْلَحَ عَمَلَ يَوْمِهِ وَ اسْتَدْرَكَ قَوَارِطَ أَمْسِيهِ.	در حال زیستن		
۶۴			در حال زیستن		
۶۵	غرر الحکم	انسان با گفتار سنجیده و با کردارش قیمت‌گذاری می‌گردد.	مسئولیت پذیری		
۶۶	بحار الانوار	امام حسین علیه السلام : خدای متعال بندگان را نیافرید مگر آنکه وی را بشناسند. هنگامی که او را بشناسند او را عبادت می‌کنند و هنگامی که بندگان او را بنمایند از بندگی غیر او بی‌نیاز گردند.	مسئولیت پذیری		
۶۷	کنز العمال	رسول خدا صلی الله علیه و آله : إِنِّي مَسْئُولٌ وَ إِنَّكُمْ مَسْئُولُونَ.	مسئولیت پذیری		

ردیف	منبع	کد	مضمون پایه	مضامین سازمان دهنده	مضمون فراگیر
۶۸	غرر الحکم	كُلُّ امْرِئٍ مَسْئُولٌ عَمَّا مَلَكَتْ يَمِينُهُ وَ عِيَالِهِ.	مسئولیت پذیری	آگاهانه زیستن	عزت نفس
۶۹	بحار الانوار	امام صادق علیه السلام: يُسْأَلُ السَّمْعُ عَمَّا سَمِعَ ، وَ الْبَصَرُ عَمَّا نَظَرَ إِلَيْهِ ، وَ الْفُؤَادُ عَمَّا عَقَّدَ عَلَيْهِ.	مسئولیت پذیری		
۷۰	نهج البلاغه	إِتَّقُوا اللَّهَ فِي عِبَادِهِ وَ بِلَادِهِ فَإِنَّكُمْ مَسْئُولُونَ حَتَّى عَنِ الْبِقَاعِ وَ التَّهَاتِمِ، أَطِيعُوا اللَّهَ وَ لَا تَعْصُوهُ.	مسئولیت پذیری		
۷۱	اصول کافی	رسول خدا ﷺ: إِتَّقُوا اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ فِيمَا حَمَلَكُمْ مِنْ كِتَابِهِ فَإِنِّي مَسْئُولٌ وَ إِنَّكُمْ مَسْئُولُونَ ، إِنِّي مَسْئُولٌ عَنْ تَبْلِيغِ الرِّسَالَةِ ، وَ أَمَّا أَنْتُمْ فَتُسْأَلُونَ عَمَّا حُمِّلْتُمْ مِنْ كِتَابِ اللَّهِ وَ شَيْئِي.	مسئولیت پذیری		
۷۲	اصول کافی	رسول خدا ﷺ: إِنْ اللَّهُ تَعَالَى سَأَلَ كُلَّ رَاعٍ عَمَّا اسْتَرَعَاهُ: أَوْ حَفِظَ ذَلِكَ أَمْ ضَيَّعَهُ حَتَّى يَسْأَلَ الرَّجُلَ عَنْ أَهْلِ بَيْتِهِ.	مسئولیت پذیری		
۷۳	بحار الانوار	امام صادق علیه السلام: يُسْأَلُ السَّمْعُ عَمَّا سَمِعَ ، وَ الْبَصَرُ عَمَّا نَظَرَ إِلَيْهِ ، وَ الْفُؤَادُ عَمَّا عَقَّدَ عَلَيْهِ.	مسئولیت پذیری		
۷۴	نهج البلاغه	مُسْكِينُ ابْنِ آدَمَ؛ مَكْتُومُ الْأَجَلِ، مَكْنُونُ الْعِلَالِ، مَحْفُوظُ الْعَمَلِ؛ تُؤْلِمُهُ الْبَقَّةُ، وَ تَقْتُلُهُ الشَّرْقَةُ، وَ تُنْتِنُهُ الْعَرْقَةُ.	نقاط ضعف انسان		
۷۵	تحف العقول	امام علی: ابْنُ آدَمَ أَشْبَهَ شَيْءٍ بِالْمَعْيَارِ: إِمَّا نَاقِصٌ بِجَهْلٍ، أَوْ رَاجِحٌ بِعِلْمٍ.	نقاط ضعف انسان		
۷۶	نساء ۲۸	يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَ خُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا.	نقاط ضعف انسان		
۷۷	اسراء ۱۱	وَ يَدْعُ الْإِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَ كَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا.	نقاط ضعف انسان		
۷۸	اسراء ۶۷	وَ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فِي الْبَحْرِ ضَلَّ مَنْ تَدْعُونَ إِلَّا إِيَّاهُ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ أَغْرَضْنَاهُمْ وَ كَانَ الْإِنْسَانُ كَفُورًا.	نقاط ضعف انسان		

ردیف	منبع	کد	مضمون پایه	مضامین سازمان دهنده	مضمون فراگیر
۷۹	زخرف، ۱۵	وَجَعَلُوا لَهُ مِنْ عِبَادِهِ جُزْءًا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَكَفُورٌ مُبِينٌ.	نقاط ضعف انسان	آگاهانه زیستن	عزت نفس
۸۰	معارج، ۱۹	إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا.	نقاط ضعف انسان		
۸۱	عصر، ۲	إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ.	نقاط ضعف انسان		
۸۲	بحارالانوار	امام علی (ع): عذرخواهی نشانه‌ی خردمندی انسان است.	پذیرش اشتباه	خوبیستن پذیری	
۸۳	غررالحکم	عذرخواهی را بپذیر اگر چه به دروغ باشد و پاسخگویی از موضع بالا را رها کن. اگر چه به سود تو باشد.	پذیرش اشتباه		
۸۴	تحف العقول	امام علی (ع): عذر برادر دینی خود را بپذیر و اگر عذری ندارد برایش عذری بتراش.	پذیرش اشتباه		
۸۵	بحارالانوار	إِيَّاكَ وَ مَا تَعْتَذِرُ مِنْهُ؛ فَإِنَّهُ لَا يُعْتَذِرُ مِنْ خَيْرٍ.	پذیرش اشتباه		
۸۶			پرهیز از کار موجب عذر خواهی		
۸۷	نهج البلاغه	الاستِغْنَاءُ عَنِ الْعُذْرِ أَعَزُّ مِنَ الصَّدَقِ بِهِ.	پذیرش اشتباه		
۸۸			پرهیز از کار موجب عذر خواهی		
۸۹	تحف العقول	امام حسین (ع): إِيَّاكَ وَ مَا تَعْتَذِرُ مِنْهُ؛ فَإِنَّ الْمُؤْمِنَ لَا يُسِيءُ وَ لَا يَعْتَذِرُ، وَ الْمُنَافِقُ كُلُّ يَوْمٍ يُسِيءُ وَ يَعْتَذِرُ.	پذیرش اشتباه		
۹۰			پرهیز از کار موجب عذر خواهی		

ردیف	منبع	کد	مضمون پایه	مضامین سازمان دهنده	مضمون فراگیر
۹۱	بحار الانوار	امام علی (ع): اِقْبَلْ عُذْرَ أَخِيكَ ، وَ إِن لَّمْ يَكُنْ لَهُ عُذْرٌ فَالْتِمِسْ لَهُ عُذْرًا.	پذیرش اشتباه	خویشتن پذیری	عزت نفس
۹۲			قبول عذر عذرخواه		
۹۳	اصول کافی	امام صادق (ع): عَزَّتْ وَ شَرَفَ مُؤْمِنٌ دَرِ اَیْنِ اِسْتِ که از دیگران مایوس باشد و از آنچه در دست مردم است قطع امید نماید.	قبول کردن خود		
۹۴			نگاه به توانایی خود		
۹۵	نهج البلاغه	دانا کسی است که قدر خود را بشناسد و در نادانی انسان همین بس که ارزش خویش را نداند	قدر خود را دانستن		
۹۶	نهج البلاغه	بزرگ ترین نادانی، نا آگاهی انسان از شأن و منزلت خویش است.	قدر خود را دانستن		
۹۷	نهج البلاغه	هر کس خود را بلند نگرداند و به اوج رفعت نرساند، کسی او را بلند نخواهد کرد.	قدر خود را دانستن		
۹۸	نهج البلاغه	کسی که نفس عزیز و شریفی دارد، آن را با پلیدی گناه، خوار نمی سازد.	قدر خود را دانستن		
۹۹	نهج الفصاحه	پیامبر اکرم (ص): إِنَّ الْغَضَبَ مِنَ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنَ النَّارِ وَإِنَّمَا تَطْفَأُ النَّارَ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ.	مدیریت احساسات منفی		
۱۰۰			مدیریت خشم		
۱۰۱	اصول کافی	امام صادق (ع): لَيْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ يَمْلِكْ نَفْسَهُ عِنْدَ غَضَبِهِ.	مدیریت احساسات منفی		
۱۰۲			مدیریت خشم		
۱۰۳	غرر الحکم	الْجُلْمُ يُطْفِئُ نَارَ الْعَصَبِ وَ الْجِدَّةُ تُؤَجِّجُ إِخْرَاقَهُ.	مدیریت احساسات منفی		
۱۰۴			مدیریت خشم		

ردیف	منبع	کد	مضمون پایه	مضامین سازمان دهنده	مضمون فراگیر
۱۰۵	غررالحکم	خَيْرُ النَّاسِ مَنْ اِنْ اُغْضِبَ حَلَمَ وَ اِنْ ظَلِمَ عَفَرَ وَ اِنْ اُسِيَ اِلَيْهِ اَحْسَنَ.	مدیریت احساسات منفی	خویشتن پذیری	عزت نفس
۱۰۶			مدیریت خشم		
۱۰۷	اصول کافی	پیامبر اکرم ﷺ: بی شرمی با چیزی همراه نشد، مگر این که آن را زشت گردانید. و حیا، با چیزی همراه نگشت، مگر این که آن را آراست.	مدیریت احساسات منفی		
۱۰۸			شرم		
۱۰۹	اصول کافی	امام صادق علیه السلام: مَا يَمْتَنِعُ أَحَدَكُمْ إِذَا دَخَلَ عَلَيْهِ غَمٌّ مِنْ غَمُومِ الدُّنْيَا أَنْ يَتَوَضَّأَ ثُمَّ يَدْخُلَ مَسْجِدَهُ وَ يَرْكَعَ رَكَعَتَيْنِ فَيَدْعُو اللَّهَ فِيهِمَا؟ أَمَا سَمِعْتَ اللَّهَ يَقُولُ: «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ».	مدیریت احساسات منفی		
۱۱۰			مدیریت غم		
۱۱۱	اصول کافی	پیامبر اکرم ﷺ: مَنْ نَفَسَ مِنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَ مَنْ يَسَّرَ عَلَى مُعْسِرٍ يَسَّرَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ وَ مَنْ سَتَرَ عَلَى مُسْلِمٍ سَتَرَ اللَّهُ عَلَيْهِ فِي الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ.	مدیریت احساسات منفی		
۱۱۲			مدیریت غم		
۱۱۳	اصول کافی	امام صادق علیه السلام: صَلَاةُ اللَّيْلِ تُحَسِّنُ الْوَجْهَ وَ تُحَسِّنُ الْخُلُقَ وَ تُطَيِّبُ الرِّيحَ وَ تُدْرِي الرِّزْقَ وَ تَقْضِي الدُّيْنَ وَ تَذْهَبُ بِالْهَمِّ وَ تَجْلُو الْبَصَرَ.	مدیریت احساسات منفی		
۱۱۴			مدیریت غم		
۱۱۵	تحف العقول	امام کاظم علیه السلام: يَا هِشَامُ! لَوْ كَانَ فِي يَدِكَ جَوْزَةٌ وَ قَالَ النَّاسُ إِنَّهَا لَوْلُؤُهُ مَا كَانَ يَنْفَعُكَ وَ أَنْتَ تَعْلَمُ أَنَّهَا جَوْزَةٌ، وَ لَوْ كَانَ فِي يَدِكَ لَوْلُؤُهُ وَ قَالَ النَّاسُ إِنَّهَا جَوْزَةٌ مَا صَرَكَ وَ أَنْتَ تَعْلَمُ أَنَّهَا لَوْلُؤُهُ.	به خود توجه کردن	خود تأییدی	
۱۱۶			بی توجهی به حرف دیگران		
۱۱۷	تحف العقول	امام علی علیه السلام: اجْعَلْ نَفْسَكَ مِيزَانًا فِيمَا بَيْنَكَ وَ بَيْنَ غَيْرِكَ، فَأَخِيبْ لِعَبْرِكَ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ، وَ اكْزِرْ لَهُ مَا تَكْرَهُ لِنَفْسِكَ، وَلَا تَظْلِمَ كَمَا لَا تُحِبُّ أَنْ تُظْلَمَ، وَ آخِسْ كَمَا تُحِبُّ أَنْ يُخْسَنَ إِلَيْكَ، وَ اسْتَفِيحْ مِنْ نَفْسِكَ مَا تَسْتَفِيحُ مِنْ غَيْرِكَ.	خود را میزان قرار دادن		

ردیف	منبع	کد	مضمون پایه	مضامین سازمان دهنده	مضمون فراگیر
۱۱۸	اصول کافی	پیامبر اکرم علیه السلام : الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ، يَقْضَى بَعْضُهُمْ خَوَائِجَ بَعْضٍ، فَيَقْضَاءُ بَعْضُهُمْ خَوَائِجَ بَعْضٍ يَقْضِي اللَّهُ خَوَائِجَهُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ.	برآوردن نیاز بقیه	خود تأییدی	عزت نفس
۱۱۹			توجه به بقیه		
۱۲۰			توجه به نیاز خود		
۱۲۱	غررالحکم	امام علی علیه السلام : مَنْ احْتَجَّتْ إِلَيْهِ هُنْتُ عَلَيْهِ.	محتاج بقیه شدن		
۱۲۲					
۱۲۳	میزان الحکمه	حضرت خضر علیه السلام : إِرْتَمَ مَا لَا يَصْنُكَ مَعَهُ شَيْءٌ كَمَا لَا يَنْفَعُكَ مِنْ غَيْرِهِ شَيْءٌ، وَإِيَّاكَ وَالْجَاجَةَ وَالْمَشَى إِلَى غَيْرِ حَاجَةٍ وَالصَّخْكَ فِي غَيْرِ تَعَجُّبٍ.	توجه به نیاز خود		
۱۲۴			نخواستن بیش از نیاز		
۱۲۵					
۱۲۶	غررالحکم	امام علی علیه السلام : الْمَسْأَلَةُ طُوفَى الْمَذَلَّةِ تَسْلُبُ الْعَزِيزَ عِزَّهُ وَ الْحَسِيبَ حَسْبَتَهُ.	درخواست نا به جا		
۱۲۷					
۱۲۸	بحار الانوار	امام باقر علیه السلام : ظَلَبَ الْخَوَائِجُ إِلَى النَّاسِ اسْتِلَابَ لِلْعِزَّةِ وَ مَذْهَبَةَ لِلْخِيَاءِ ، وَالتَّيَاشُ مِمَّا فِي أَيْدِي النَّاسِ عِزُّ الْمُؤْمِنِينَ وَ الطَّمَعُ هُوَ الْفَقْرُ الْحَاضِرُ.	چشم طمع نداشتهن به مال کسی		
۱۲۹					
۱۳۰	بحار الانوار	پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله : رَأْسُ الْعَقْلِ بَعْدَ الْإِيمَانِ بِاللَّهِ عَزَّوَجَلَّ التَّحَبُّبُ إِلَى النَّاسِ.	محبت به مردم	ارتباط با اطرافیان	
۱۳۱			ارتباط با مردم		
۱۳۲	بحار الانوار	امام صادق علیه السلام : مَنْ رَارَ أَخَاهُ فِي اللَّهِ، قَالَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ: إِيَّايَ رَزَتْ وَتَوَائِكَ عَلَيَّ وَلَسْتُ أَرْضَى لَكَ تَوَابًا دُونَ الْجَنَّةِ.	فواید ارتباط		

ردیف	منبع	کد	مضمون پایه	مضامین سازمان دهنده	مضمون فراگیر
۱۳۳	بحار الانوار	امام صادق علیه السلام : قَالَ عَيْسَى بْنُ مَرْزِيمٍ لِيَتَّعِضَ أَصْحَابِيهِ: مَا لَا تُحِبُّ أَنْ يُفْعَلَ بِكَ فَلَا تَفْعَلْهُ بِأَحَدٍ.	ارتباط مؤثر	ارتباط با اطرافیان	عزت نفس
۱۳۴			توجه به بقیه		
۱۳۵	بحار الانوار	امام علی علیه السلام : إِذَا لَقَيْتُمْ إِخْوَانَكُمْ فَتَصَافَحُوا وَأَظْهَرُوا لَهُمُ الْبِشَاشَةَ وَالْبُشْرَى تَتَفَرَّقُوا وَمَا عَلَيْكُمْ مِنَ الْأَوْزَارِ قَدْ ذَهَبَ.	نحوه مواجهه با بقیه		
۱۳۶			ارتباط با بقیه		
۱۳۷	بحار الانوار	پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله : أَغْلَى النَّاسِ أَشَدُّهُمْ مُدَارَةً لِلنَّاسِ، وَأَذَلَّ النَّاسِ مَنْ أَهَانَ النَّاسَ.	مدارا با مردم		
۱۳۸					
۱۳۹	نهج البلاغه	خدا را، خدا را، درباره همسایگان که آن سفارش پیامبر صلی الله علیه و آله شماسست. پیامبر صلی الله علیه و آله مرتب درباره همسایه سفارش می کرد تا جایی که ماگمان کردیم که همسایه از همسایه ارث خواهد برد.	همسایه داری		
۱۴۰					
۱۴۱	بحار الانوار	امام صادق علیه السلام : إِذَا كَانَ الزَّمَانُ زَمَانُ جَوْرِ، وَأَهْلُهُ أَهْلٌ غَدِرٍ، فَالْظُّمَأُيُنَةُ إِلَى كُلِّ أَحَدٍ عَجَزٌ.	اعتماد منطقی با اطرافیان		
۱۴۲					
۱۴۳	بحار الانوار	امام علی علیه السلام : أَبْذَلُ لِيَصْدِيقَكَ كُلَّ الْمَوَدَّةِ، وَلَا تَبْذُلْ لَهُ كُلَّ الظُّمَأُيُنَةِ.	اعتماد منطقی با اطرافیان		
۱۴۴					
۱۴۵	بحار الانوار	امام سجاد علیه السلام : بهترین شروع کارها صداقت و راستگویی و بهترین پایان آنها وفا است.	صداقت در کار	با صداقت زیستن	
۱۴۶	بحار الانوار	پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله : أَقْرَبُكُمْ مِنِّي غَدَا فِي الْمَوْقِفِ أَصْدَقُكُمْ فِي الْحَدِيثِ وَأَذَاكُمْ لِلْأَمَانَةِ وَأَوْفَاكُمْ بِالْعَهْدِ وَأَحْسَنُكُمْ خُلُقًا وَأَقْرَبُكُمْ مِنَ النَّاسِ.	صداقت در کار		
۱۴۷			امانت داری		

ردیف	منبع	کد	مضمون پایه	مضامین سازمان دهنده	مضمون فراگیر
۱۴۸	نهج الفصاحه	عَنِ النَّبِيِّ ﷺ: عَلَيْكُمْ بِالْصَّدَقِ فَإِنَّهُ بَابٌ مِنْ أَبْوَابِ الْجَنَّةِ وَإِيَّاكُمْ وَالْكَذِبَ فَإِنَّهُ بَابٌ مِنْ أَبْوَابِ النَّارِ.	صداقت در کار	با صداقت زیستن	عزت نفس
۱۴۹			پرهیز از دروغ‌گویی		
۱۵۰	بحار الانوار	عَنِ النَّبِيِّ ﷺ: يَا عَلَى... إِنَّ الصِّدْقَ يُبَيِّضُ الْوَجْهَ وَ يَكْتَبُ عِنْدَ اللَّهِ صَادِقًا وَاعْلَمْ أَنَّ الصِّدْقَ مُبَارَكٌ وَالْكَذِبُ مَشْهُومٌ.	راست گویی		
۱۵۱			پرهیز از دروغ‌گویی		
۱۵۲	نهج البلاغه	امام علی علیه السلام: (علامة) الْإِيمَانُ أَنْ تُؤْتِرَ الصِّدْقَ حَيْثُ يَضُرُّكَ عَلَى الْكَذِبِ حَيْثُ يُنْفَعُكَ.	راست‌گویی		
۱۵۳	صف/۲	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ *كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ.	راست‌گویی		
۱۵۴			عمل به حرف		
۱۵۵	غررالحکم	الإِفْرَاطُ فِي الْمَلَامَةِ يَشُبُّ نَارَ اللَّجَاجَةِ.	سرزنش نکردن دیگران	خود مسئولی	
۱۵۶	غرر الحکم	إِيَّاكَ أَنْ تُكَزِّرَ الْعَتَبَ؛ فَإِنَّ ذَلِكَ يُغْرِي بِالذَّنْبِ، وَ يَهْوُونَ الْعَتَبَ.	سرزنش نکردن دیگران		
۱۵۷	غرر الحکم	لَا تُكْثِرَنَّ الْعِتَابَ؛ فَإِنَّهُ يُورِثُ الصَّغِينَةَ، وَ يَدْعُو إِلَى الْبَغْضَاءِ.	سرزنش نکردن دیگران		
۱۵۸	غرر الحکم	كَثْرَةُ الْعِتَابِ تُؤْذِنُ بِالْإِرْتِيَابِ.	سرزنش نکردن دیگران		
۱۵۹			شک و بدگمانی		
۱۶۰	غرر الحکم	الصَّاحِبُ كَالرُّقْعَةِ فِي الثَّوبِ فَأَتَّخِذْهُ مُشَاكِلا.	پذیرفتن افکار		
۱۶۱			همنشین		

ردیف	منبع	کد	مضمون پایه	مضامین سازمان دهنده	مضمون فراگیر
۱۶۲	غرر الحکم	مَنْ عَلِمَ أَنَّهُ مُؤَاخَذٌ بِقَوْلِهِ فَلْيَقْصِرْ فِي الْمَقَالِ.	مسئولیت نسبت به سخن	خود مسئولی	عزت نفس
۱۶۳	غرر الحکم	إِنَّ زَأْيَاكَ لَا يَنْتَسِعُ لِكُلِّ شَيْءٍ فَقَرِّغْهُ لِمُهَيْمٍ.	مسئولیت در برابر فکر		
۱۶۴			گنجایش فکر		
۱۶۵	غرر الحکم	قَدِّرْ ثُمَّ اقْطَعْ وَفَكِّرْ ثُمَّ انْطَلِقْ.	مسئولیت در برابر فکر		
۱۶۶			فکر قبل از سخن		
۱۶۷	بحار الانوار	أَلَا كُنْتُكُمْ رَاعٍ وَكُلُّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ.	مسئولیت پذیری		
۱۶۸	نهج البلاغه	اتَّقُوا اللَّهَ فِي عِبَادِهِ وَبَلَادِهِ! فَإِنَّكُمْ مَسْئُولُونَ؛ حَتَّى عَنْ الْبَقَاعِ وَالْبَهَائِمِ.	مسئولیت پذیری		
۱۶۹	نهج الفصاحه	إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى سَائِلُ كُلِّ رَاعٍ عَمَّا اسْتَرْعَاهُ، أَحْفَظَ ذَلِكَ أَمْ ضَيَّعَهُ حَتَّى يَسْأَلَ الرَّجُلُ عَنْ أَهْلِ بَيْتِهِ.	مسئولیت پذیری		
۱۷۰	غرر الحکم	كُنْ مَشْغُولًا بِمَا أَنْتَ عَنْتُهُ مَسْئُولٌ.	مسئولیت پذیری		
۱۷۱	تحف العقول	امام باقر (ع): بَادِرْ بَانْتِهَازِ الْبَغْيَةِ عِنْدَ إِمْكَانِ الْفُرْصَةِ ، وَلَا إِمْكَانَ كَالْأَيَّامِ الْخَالِيَةِ مَعَ صَحَّةِ الْأَبْدَانِ.	هدف داشتن	هدفمند	
۱۷۲			حرکت به سمت هدف		
۱۷۳	غرر الحکم	مَنْ اشْتَغَلَ بِالْفُضُولِ فَاتَهُ مِنْ مُهَيْمِهِ الْمَأْمُولُ.	هدف داشتن	زیستن	
۱۷۴			نپرداختن به زواید		

ردیف	منبع	کد	مضمون پایه	مضامین سازمان دهنده	مضمون فراگیر
۱۷۵		اعدی عَدُوٌّ لِلْمَرْءِ غَضَبُهُ وَشَهْوَتُهُ ، فَمَنْ مَلَكَهُمَا عَلَتْ دَرَجَتُهُ وَبَلَغَ غَايَتَهُ.	هدف داشتن	هدفمند زیستن	عزت نفس
۱۷۶			موانع هدف		
۱۷۷	بحارالانوار	امام باقر علیه السلام : مَا بَيَّنَّ الْحَقُّ وَ الْبَاطِلُ إِلَّا قَلَّةٌ الْعَقْلُ. قِيلَ: وَ كَيْفَ ذَلِكَ يَا نَبْنَ رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: إِنَّ الْعَبْدَ يَعْمَلُ الْعَمَلَ الَّذِي هُوَ لِرِضَا فَيُرِيدُ بِهِ غَيْرَ اللَّهِ فَلَوْ أَنَّهُ أَخْلَصَ لِلَّهِ لَجَاءَ هَذَا الَّذِي يُرِيدُ فِي أَسْرَعِ مِنْ ذَلِكَ.	به هدف رسیدن		
۱۷۸			موانع هدف		
۱۷۹	بحارالانوار	يَا عَلِيُّ لَا تُشَاوِرْ جَبَانًا فَإِنَّهُ يُضَيِّقُ عَلَيْكَ الْمَخْرَجَ وَ لَا تُشَاوِرِ الْبَخِيلَ فَإِنَّهُ يَقْضِرُ بِكَ عَنْ غَايَتِكَ وَلَا تُشَاوِرِ حَرِيصًا فَإِنَّهُ يُزَيِّنُ لَكَ شَرَّهَا.	به هدف رسیدن		
۱۸۰			موانع هدف		
۱۸۱	بحارالانوار	پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله : مَنْ تَأَنَّى أَصَابَ أَوْ كَادَ وَ مَنْ عَجَلَ أَخْطَأَ أَوْ كَادَ.	رسیدن به هدف		
۱۸۲			درنگ کردن		
۱۸۳			موانع هدف		
۱۸۴	وسائل الشیعه	امام صادق علیه السلام : مَا ضَعُفَ بَدَنٌ عَمَّا قَوِيَتْ عَلَيْهِ الْبَيَّةُ.	نیت قوی	شایستگی	
۱۸۵			برخورداری از توانایی		
۱۸۶	نهج البلاغه	إِذَا هَبْتَ أَمْرًا فَفَقَّ فِيهِ فَإِنَّ شِدَّةَ تَوَقُّيهِ أَعْظَمُ مِمَّا تَخَافُ مِنْهُ.	کسب توانایی برای حل چالش ها		
۱۸۷			نترسیدن از کار		
۱۸۸	غررالحکم	طَاعَةُ اللَّهِ سُبْحَانَهُ لَا يَخْوُزُهَا إِلَّا مَنْ بَدَّلَ الْجِدَّ وَ اسْتَفْرَغَ الْجُهْدَ.	پاداش تلاش		
۱۸۹			انگیزه برای توانستن		
۱۹۰	غررالحکم	الْمَرْءُ بِهَمَّتِهِ لَا يَقْنِئَتِهِ.	ارزش همت		



شکل ۱: مدل نهایی شبکه مضامین و چارچوب عزت نفس بر اساس تحلیل مضمون

پس از استخراج مضامین و تعیین مؤلفه‌های عزت نفس مبتنی بر آیات و روایات، مضامین و مؤلفه‌ها در اختیار ۳ نفر از متخصصان این رشته قرار گرفت. متخصصان، نظر خود را به صورت موافق و مخالف در پرسشنامه محقق ساخته بیان کردند و در کلیه مؤلفه‌ها هر سه متخصص موافقت کامل داشته (۱۰۰ درصد) و مضمون مورد نظر مورد تأیید قرار گرفت.

بحث و نتیجه گیری

همان طور که اشاره شد، تدوین مدل مفهومی عزت نفس ویژه مبتنی بر آیات و روایات از ۸ مؤلفه تشکیل شده است که عبارتند از: آگاهانه زیستن، خویشتن پذیری، خودتأییدی، ارتباط با اطرافیان، باصداقت زیستن، خود مسئولی، هدفمندزیستن، شایستگی. هم راستا با این نتایج در پژوهش حاضر، مؤلفه آگاهانه زیستن در پژوهش براندن (۱۹۸۸)، خویشتن پذیری است در نظریه آلبرت آلیس (۱۹۵۰)، مؤلفه خودتأییدی در پژوهش سیاسی (۱۳۹۰)، مؤلفه خود مسئولی یعنی در نظریه براندن (۱۹۸۸)، صداقت زیستن در پژوهش سالیوان (۱۹۵۳) هدفمند زیستن است در پژوهش لیزا شاپ (۲۰۱۷) مؤلفه ارتباط با اطرافیان در نظریه براندن (۱۹۸۸) و در نهایت مؤلفه شایستگی در پژوهش سید حسینی (۱۳۹۰) به عنوان مؤلفه های عزت نفس به آن اشاره شده است. در ادامه به تبیین هریک از مؤلفه ها پرداخته شده است:

مؤلفه آگاهانه زیستن: فرد امکانات و محدودیت های درونی خویش و امکانات و محدودیت های بیرونی و محیطی را به خوبی بشناسد، متناسب با آن اهداف مطلوبی را تعیین کند. از امکاناتش در جهت دستیابی به اهداف به خوبی بهره برد. مشکلات محدودیت ها را اگر قابل تغییر است تلاش کند که اصلاح کند و اگر قابل بهبود نیست آنها را بپذیرد. زندگی آگاهانه یعنی آنکه در برابر حقایق احساس مسئولیت بکنیم. لزومی به این نیست که آنچه را وجود دارد. آگاهانه زیستن یعنی در اینجا و اکنون زندگی کند، در اندوه گذشته و ترس آینده نباشد. در نتیجه آثار و پیامدهای زندگی آگاهانه عبارت اند از: احساس کنترل، انتظار پیشرفت واقع بینانه، موفقیت، خودشکوفایی و رشد شخصی.

مؤلفه خویشتن پذیری: واقعیت وجودی خویش را آن گونه که هست، بپذیرد. هنگامی که فرد نقطه ضعف هایش را بپذیرد، اهداف و انتخاب های واقع بینانه تری خواهد داشت. آثار خویشتن پذیری عبارت اند از: فرد در تعیین اهداف، واقع بینانه عمل می کند و اهدافی برمیگزیند که نقطه ضعف هایش آسیب کمتری را ایجاد کند و از امکانات موجود حداکثر استفاده را بکند با تعیین اهداف واقع بینانه، احتمال ناکامی کمتر می شود؛ با قبول نقاط ضعف، برای تقویت و اصلاح آنها برنامه ریزی و تلاش می کند.

مؤلفه خود تأییدی: به ارزش ها و نیازهای حقیقی خود توجه کند. فرد بایستی به دنبال اهداف، خواسته ها و نیازهای حقیقی خودش باشد، نباید افکار و خواسته های دیگران موجب نگرانی و خودسرزنشگری در فرد شود. باید کاری که به نظر خودش عاقلانه است انجام دهد. کسی که به دنبال تأمین نظرات مردم است، از نیازهای خودش غافل می شود،

در نتیجه احساس رضایتمندی ندارد. فردی که به دنبال خودتأییدی است، پیوسته علت رفتارهایش را ارزیابی می‌کند، تا رفتارهایش از سوی نظام ارزشی جامعه و اطرافیان تحمیل نشده باشد و با تقلید ناآگاهانه نباشد. آثار خودتأییدی عبارت است از: کسی که به خواسته‌ها و نیازهای خودش توجه کند و در راستای تأمین آنها گام بردارد، به سطوح بالاتری از آگاهی، موفقیت و رضایتمندی دست می‌یابد.

مؤلفه خود مسئولی: فرد مسئولیت شناخت‌ها، احساسات، رفتارها و نگرش‌هایش را بپذیرد. مسئولیت اموری را که می‌تواند اصلاح کند بپذیرد، اگر فرد مسئولیت آنچه در کنترلش است نپذیرد یا خود را مسئول مواردی که خارج از کنترلش است بداند عزت‌نفسش کاهش می‌یابد. آثار خود مسئولی عبارت است از: فرد به جای سرزنش دیگران (پدر، مادر، اطرافیان و یا دولت و جامعه)، مسئولیت زندگی‌اش را می‌پذیرد. از این رو، تلاش می‌کند و از امکانات موجود در جهت غلبه بر مشکلات استفاده می‌کند. در نتیجه از یک سو، کیفیت زندگی‌اش بهبود می‌یابد و از سوی دیگر به موفقیت‌های بیشتری دست می‌یابد.

مؤلفه با صداقت زیستن: فکر و احساس و عملش یک‌پارچه باشد، دورویی نداشته باشد، بین احساس و رفتار هماهنگی باشد. فقدان صداقت پیامدهای نامطلوبی دارد. وقتی فرد احساسات خود را پنهان می‌کند، بین احساسات درونی و رفتار بیرونی شکاف ایجاد می‌شود، احساس ناکامی، خشم و استرس می‌کند، در نتیجه احساس بی‌ارزشی و ناتوانی می‌کند.

مؤلفه هدفمند زیستن: زندگی‌اش هدف و معنا داشته باشد، هر رفتاری که انجام می‌دهد در راستای هدفش باشد و او را یک گام به هدفش نزدیک‌تر کند. البته این اهداف بایستی واقع بینانه و چالشی باشند؛ یعنی با امکانات و محدودیت‌هایی که فرد دارد دستیابی به آن، ممکن باشد. آثار این مؤلفه عبارت است از اینکه هدف و معنا در زندگی موجب احساس ارزشمندی می‌شود. علاوه بر این، اقداماتی که فرد در راستای هدف انجام می‌دهد، او را به هدفش نزدیک می‌کند. در نتیجه احساس پیشرفت و رشد می‌کند که موجب احساس توانمندی و ارزشمندی می‌شود.

مؤلفه ارتباط مؤثر با اطرافیان: به خوبی با اعضای خانواده، دوستان، همکاران و مردم تعامل کند، با آنها صمیمیت خوب همراه با اعتماد منطقی و مطلوبی داشته باشد، در نتیجه به احساس برخورداری از حمایت اطرافیان دست می‌یابد. آثار این مؤلفه عبارت است از اینکه همدلی و محبت‌کردن به اطرافیان موجب محبوبیت می‌شود. همچنین صمیمیت و

حمایت بیشتری را دریافت می‌کند، در نتیجه احساس ارزشمندی می‌کند. مؤلفه شایستگی: به معنای احساس توانمندی در مقابله با چالش‌های آینده است. گاهی فرد توانمند است، ولی با توجه افراطی به نقطه ضعفش، از توانمندی‌هایش غفلت می‌کند و احساس ناتوانی می‌کند. یکی از مهم‌ترین راهبردهای روان‌شناسی مثبت‌گرا، توجه دادن فرد به توانمندی‌ها و نقاط قوتش است تا احساس توانمندی کند (ال مگیار، ۲۰۱۵).

در پژوهش حاضر، مؤلفه آگاهانه زیستن یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های است که در شکل‌گیری عزت نفس نقش مهمی دارد که براندن (۱۹۸۸) نیز این مؤلفه را یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های مؤثر در شکل‌گیری عزت نفس می‌داند و در تبیین آن، می‌توان چنین گفت که فرد از محدودیت‌های درونی خویش و امکانات و محدودیت‌های بیرونی و محیطی را به خوبی بشناسد و متناسب با آن اهدافی مطلوبی را تعیین کند.

یکی دیگر از مؤلفه‌هایی که در پژوهش حاضر به عنوان عامل مؤثر در ایجاد عزت نفس بیان شده است، خویشتن‌پذیری است که آلبرت آلیس (۱۹۵۰) نیز این مؤلفه را به عنوان یکی از مؤلفه‌های مؤثر در شکل‌گیری عزت نفس می‌داند و در تبیین آن می‌توان گفت که فرد وقتی نقطه ضعف‌ها و نقاط قوتش را بپذیرد اهداف و انتخاب‌های واقع‌بینانه‌تری خواهد داشت و وقتی هدف واقع‌بینانه انتخاب شود احتمال ناکامی در آن کمتر می‌شود.

یکی دیگر از مؤلفه‌هایی که در پژوهش حاضر به عنوان عامل مؤثر در ایجاد عزت نفس است، خودتأییدی است که با پژوهش سیاسی (۱۳۹۰) نیز همسو است. در تبیین این مؤلفه می‌توان گفت وقتی فرد به ارزش‌ها و نیازهای حقیقی خود توجه کند به دنبال اهداف و خواسته‌های خود می‌رود و افکار و خواسته‌های دیگران نباید در او موجب سرزنش‌گری شود. از مؤلفه‌های دیگری که در پژوهش حاضر به عنوان عامل مؤثر در شکل‌گیری عزت نفس به آن پرداخته شده است، خودمسئولی است. خودمسئولی یعنی فرد مسئولیت شناخت‌ها، احساسات، رفتارها و نگرش‌های خود را بپذیرد. براندن (۱۹۸۸) نیز این مؤلفه را به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم عزت نفس بر می‌شمارد. از این رو، این مؤلفه با براندن همسو است.

مؤلفه بعدی با صداقت زیستن است. این مؤلفه در پژوهش حاضر، به عنوان عاملی مؤثر در شکل‌گیری عزت نفس به آن پرداخته شده است که سالیوان (۱۹۵۳) نیز یکی از اجزای مهم شخصیت انسان را نظام خویشتن می‌داند که از طریق رابطه با اشخاص مهم زندگی رشد می‌کند. سالیوان از عزت نفس بر اساس نیاز به امنیت بین فردی یاد می‌کند که

صداقت یکی از مهمترین مؤلفه‌های امنیت بین فردی است. در تبیین این مؤلفه، می‌توان گفت صداقت وقتی حاصل می‌شود که فکر و احساس و عمل یک پارچه باشد و وقتی این یکپارچگی نباشد نتیجه‌اش احساس بی‌ارزشی است.

یکی دیگر از مؤلفه‌هایی که در پژوهش حاضر به عنوان عامل مؤثر در ایجاد عزت نفس است، هدفمند زیستن است که همسو با پژوهش لیزا شاپ (۲۰۱۷) است. در تبیین این مؤلفه می‌توان گفت وقتی زندگی فردی معنادار و هدفمند باشد در مسیر هدف حرکت می‌کند و احساس ارزشمندی پیدا می‌کند.

یکی دیگر از مؤلفه‌هایی که در شکل‌گیری عزت نفس مؤثر است، ارتباط با اطرافیان است که براندن (۱۹۸۸) در پژوهش خود به این مؤلفه اشاره کرده است. وقتی بتوان با بقیه به خوبی ارتباط گرفت احساس ارزشمندی در انسان به وجود می‌آید.

مؤلفه بعدی که در شکل‌گیری عزت نفس مؤثر است، شایستگی است که همسو با پژوهش سید حسینی (۱۳۹۰) است. شایستگی یعنی فرد در خود، این توانایی را ببیند که با چالش‌های آینده مقابله کند.

فهرست منابع

* قرآن الکریم.

* صحیفه سجاده.

- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۶۲)، *الخصال*، جلد ۲، قم: جامعه مدرسین.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ / ۱۳۶۳ ق)، *تحف العقول*، قم.
- براندن، ناتانیل (۱۳۷۸)، *روانشناسی عزت نفس*، مترجم: مهدی قراچه داغی، تهران: انتشارات نخستین.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۷۲)، *کرامت در قرآن*، تهران: انتشارات رجاء.
- عسکری، مهدیه و نوری، ابراهیم نوری و خاکپور، حسین (۱۳۹۶)، «کارکردهای تربیتی عزت نفس و نقش آن در سلامت روان از منظر قرآن و روایات»، *فصلنامه پژوهش‌های اخلاقی* (انجمن معارف اسلامی ایران)، ۱۴۶-۱۳۱، (۴)، ۱۴۶.
- قمی، علی بن ابراهیم (۱۴۰۴ ق)، *تفسیر القمی*، قم: دارالکتاب.
- گلی مهرناز (۱۳۹۴)، «نقش والدین در پرورش عزت نفس فرزندان و سلامت معنوی آنان از دیدگاه اسلام»، *مجله تاریخ پزشکی - علمی پژوهشی*، ۷(۲۵)، ۱۰۱-۱۲۸.
- محمدعلی نژاد عمران، روح الله و کمالوند، پیمان (۱۳۹۵)، «مفهوم شناسی تطبیقی عزت نفس در قرآن و

- روانشناسی انسان‌گرا»، *فرهنگ مشاوره و روان درمانی*، ۷(۲۷)، ۱-۳۲.
- مطهری، م (۱۳۹۱)، *مجموعه آثار*، جلد ۲۲، تهران: صدرا.
 - مهدوی خانوکی، مهدیه (۱۳۸۷)، *بررسی کرامت نفس در متون اسلامی و روانشناسی معاصر با تاکید بر دلالت های تربیتی*، دانشگاه تربیت معلم - تهران - دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی.
 - نیلی، محمدرضا، نظری، حسین، موسوی، ستاره (۱۳۹۴)، «عزت نفس و آثار تربیتی آن از دیدگاه قرآن و احادیث»، *پژوهش های اجتماعی اسلامی*، ۲۱(۱۰۵)، ۱۴۹-۱۷۶.
 - همت بناری، علی، مهکام، رضا، فرهوش، محمد (۱۳۹۶)، «جایگاه و مؤلفه های عزت نفس در قرآن و روایات»، *معرفت*، ۲۶(۲۳۹)، ۱۳-۲۴.
 - هدایتی، بنت الهدی، فاتحی زاده، مریم السادات، آکوچکیان، احمد (۱۳۸۷)، «بررسی تأثیر آموزش اسلام محور به والدین بر عزت نفس نوجوانان»، *مطالعات اسلام و روانشناسی*، ۲(۲)، ۱۱۹-۱۴۰.
 - Altmann, T & Roth, M. (2018). The Self-esteem Stability Scale (SESS) (for cross-sectional direct assessment of self-esteem stability. *Frontiers in Psychology*, 9, 91.
 - Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44. <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>.
 - Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2018). Revisiting our reappraisal of the (surprisingly few) benefits of high self-esteem. *Perspectives on Psychological Science*, 13, 137-140. <https://doi.org/10.1177/1745691617701185>.
 - Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. Harper & Row.
 - Cameron, J. J., & Granger, S. (2018). Does self-esteem have an interpersonal imprint beyond self-reports? A meta-analysis of self-esteem and objective interpersonal indicators. *Personality and Social Psychology Review*, 23, 73-102.
 - Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2011). Self-esteem: Enduring issues and controversies. In T. Chamorro-Premuzic, S. von Stumm, & A. Furnham (Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of individual differences* (pp. 718-746). Wiley-Blackwell. <https://doi.org/10.1002/9781444343120.ch28>.
 - Erol, R. Y., & Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: a longitudinal study. *Journal of personality and social psychology*, 101(3), 607.

- Harris, M. A., & Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A metaanalysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119, 1459–1477. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>.
- Green, J., Liem, G. A. D., Martin, A. J., Colmar, S., Marsh, H. W., & McInerney, D. (2012). Academic motivation, self-concept, engagement, and performance in high school: Key processes from a longitudinal perspective. *Journal of Adolescence*, 35, 1111–1122. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.02.016>.
- Krauss, S., & Orth, U. (2022). Work experiences and self-esteem development: A meta-analysis of longitudinal studies. *European Journal of Personality*, 36(6), 849–869.
- Kuster, F., Orth, U., & Meier, L. L. (2013). High self-esteem prospectively predicts better work conditions and outcomes. *Social Psychological and Personality Science*, 4, 668–675. <https://doi.org/10.1177/1948550613479806>.
- Luciano, E. C., & Orth, U. (2017). Transitions in romantic relationships and development of selfesteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112, 307–328. <https://doi.org/10.1037/pspp0000109>.
- Lyu, H., Du, G., & Rios, K. (2019). The relationship between future time perspective and self-esteem: A cross-cultural study of Chinese and American college students. *Frontiers in psychology*, 10, 1518.
- Mier, C., & Ladny, R. T. (2018). Does self-esteem negatively impact crime and delinquency? A meta-analytic review of 25 years of evidence. *Deviant Behavior*, 39, 1006–1022. <https://doi.org/10.1080/01639625.2017.1395667>.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). Is high self-esteem beneficial? Revisiting a classic question. *American Psychologist*, 77(1), 5–17.
- Orth, U., & Robins, R. W. (2013). Understanding the link between low self-esteem and depression. *Current Directions in Psychological Science*, 22, 455–460. <https://doi.org/10.1177/0963721413492763>.
- Orth, U., Robins, R. W., Meier, L. L., & Conger, R. D. (2016). Refining the vulnerability model of low self-esteem and depression: Disentangling the effects of genuine self-esteem and

narcissism. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110, 133–149. <https://doi.org/10.1037/pspp0000038>.

● Pintrich, P. R., & de Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82, 33–40. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.82.1.33>.

● Price, M., Pink, A. E., Anagnostopoulou, V., Branford, L., Fleming, C., Jenkins, G., Jones, L., Lovesey, C., Mehta, A., & Gatzemeier, J. (2023). Self-esteem, but not age, moderates the influence of viewing social media on body image in adult females. *Psychology of Popular Media*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/ppm0000493>.

● Santarossa, S., & Woodruff, S. J. (2017). # Social Media: Exploring the relationship of social networking sites on body image, self-esteem, and eating disorders. *Social Media+ Society*, 3(2). <https://doi.org/10.1177/2056305117704407>.

● Schab, L. M. (2017). *The Self-esteem Workbook for Teens: Activities to Help You Build Confidence and Achieve Your Goals*. New Harbinger Publications.

● Swann, W. B., Chang-Schneider, C., & McClarty, K. L. (2007). Do people's self-views matter? *American Psychologist*, 62, 84–94. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.84>.

● SzczeŚniak, M., Mazur, P., Rodzeń, W., & Szpunar, K. (2021). Influence of life satisfaction on self-esteem among young adults: The mediating role of self-presentation. *Psychology research and behavior management*, 1473–1482.

● Tiwari, S. K., Singh, S., Lindinger-Sternart, S., & Patel, A. K. (2018). Self-esteem and life satisfaction among university students of Eastern Uttar Pradesh of India: A demographical perspective. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(3).

● von Soest, T., Wichstrom, L., & Kvaem, I. L. (2016). The development of global and domain-specific self-esteem from age 13 to 31. *Journal of Personality and Social Psychology*, 110, 592–608. <https://doi.org/10.1037/pspp0000060>.

● Wagner, J., Lüdtkke, O., Robitzsch, A., Göllner, R., & Trautwein, U. (2018). Self-esteem development in the school context: The roles of intrapersonal and interpersonal social predictors. *Journal of Personality*, 86, 481–497. <https://doi.org/10.1111/jopy.12330>.

- Zeigler-Hill, V. (2011). The connections between self-esteem and psychopathology. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 41, 157-164. <https://doi.org/10.1007/s10879-010-9167-8>.
- Zheng, L. R., Atherton, O. E., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2020). Are self-esteem and academic achievement reciprocally related? Findings from a longitudinal study of Mexican-origin youth. *Journal of Personality*, 88, 1058-1074. <https://doi.org/10.1111/jopy.12550>.