

## بررسی تطبیقی مفهوم عزت نفس از دیدگاه مولانا و روان‌شناسان انسان‌گرا

فیروز مردانی<sup>۱</sup>

محمود شریفی اصفهانی<sup>۲</sup>

### چکیده:

مولانا جلال‌الدین بلخی، شاعر و عارف بلندپایه ایرانی، در قرن هفتم هجری یعنی قرن‌ها پیش از پیدایش علم روان‌شناسی، در آثار ماندگار خود، به ویژه در مثنوی معنوی، الگوی دقیق و همه‌جانبه و سیمای روشنی از شخصیت سالم انسان ارائه نموده‌است. آراء او به عنوان یک انسان‌شناس مسلمان و پرورش یافته در قلمرو فرهنگ اسلامی و ایرانی در بسیاری از زمینه‌ها، شباهت‌های حیرت‌انگیزی با افکار روان‌شناسان انسان‌گرای معاصر دارد. هر چند، تفاوت‌های بنیادین در محتوای اندیشه‌های آنان به چشم می‌خورد. مقاله حاضر دیدگاه‌های مولانا و روان‌شناسان یاد شده را درباره مفهوم و کارکرد عزت نفس مورد مقایسه قرار داده و وجوه تشابه آنها را باز نموده است.

### کلید واژه‌ها:

مولانا، عزت نفس، مثنوی، ارزش آدمی، روان‌شناسان انسان‌گرا.

---

۱. عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی‌شهر E-mail: Firooz\_mardani@yahoo.com

۲. عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی‌شهر.

## مقدمه:

مضمون این گفتار که «انسان آن گونه عمل می‌کند که می‌اندیشد.» در دوران اخیر از سوی روان‌شناسان در شناخت انگیزه رفتارهای انسان، یک قاعده کلی و بینادی تلقی می‌گردد و قرن‌ها پیش از ظهور علم روان‌شناسی به شکل مستقل و امروزی، در اندیشه متفکران بزرگ مسلمان و ایرانی، به ویژه در آراء مولانا جلال‌الدین محمد بلخی و در اثر جاودانه‌اش مثنوی معنوی، تجلی یافته‌است. اهمیت اندیشه و نگرش از دیدگاه مولانا تا حدی است که می‌گوید:

ای برادر تو همان اندیشه‌ای

مابقی خود استخوان و ریشه‌ای

گر بود اندیشه‌ات گل، گلشنی

ور بود خاری، توهیمه گلخنی (مولوی، 1376، 104/2)

از نظر مولوی ارزش انسان به میزان آگاهی اوست، وسعت دید و عمق بینش و بصیرت او بیانگر لایه‌های درونی شخصیت وی و معیار ارزشمندی اوست:

آدمی دیداست، باقی، گوشت و پوست

هر چه چشمش دیده است، آن چیز، اوست (همان، 250/6).

با توجه به مفهوم مصراع دوم بیت مذکور، هر فردی از زاویه دید خود به خویشتن و جهان پیرامون می‌نگرد و این نگرش نتیجه شناخت و آگاهی او از خود (خودارزیابی) و جهان هستی است. از دید مولانا عزت نفس رابطه مستقیم با خودشناسی دارد، و بزرگترین اثر مخرب کمبود عزت نفس، از خودبیگانگی است که آن هم در عدم شناخت کافی از خود ریشه دارد. وی در جای دیگر می‌گوید:

که و تا آن هوشی و باقی، هوش‌پوش

خویشتن را گم مکن، یاوه مکوش (همان، 1009/4)

امینه کلارک<sup>۱</sup> و همکارانش می‌نویسند: عزت نفس یا خودارزیابی، بر تمام سطوح زندگی انسان، اعم از تفکر، احساس و دانش وی تأثیر می‌گذارد. (کلارک و همکاران، ۱۳۸۰) و در تمایلات، ارزش‌ها و هدف‌های انسان اثرات برجسته‌ای دارد، به طوری که کلید رفتارهای اوست و به منظور شناخت کیفیات روانی او و پی بردن به روحیات وی باید به میزان عزت نفس و معیارهای قضاوت او درباره «خویشتن» آگاهی یافت. (ستوده، ۱۳۸۲)

بنابر آن چه گفته شد، در اندیشه مولانا، شاعر عارف و متفکر بزرگ قرن هفتم هجری و آراء روان‌شناسان معاصر، با وجود قریب هشتصد سال فاصله زمانی در میان آنها و با تفاوت‌های اساسی که در محتوای اندیشه آنها وجود دارد، نقاط اشتراک بسیاری می‌توان یافت. انسان‌شناسی مولانا بر پایه معنویت‌گرایی دینی و الهی است، اما دیدگاه روان‌شناسان غربی بر انسان‌گرایی (اومانیزم) استوار است. محوریت اراده و آگاهی در ساختار شخصیت آدمی و شکل‌گیری رفتار او از جمله آن شباهت‌ها می‌باشد. مولانا و اندیشمندان انسان‌گرای مغرب زمین، به اتفاق، تمام ناهنجاری‌های رفتاری و مشکلات عاطفی انسان را ناشی از ارزیابی ضعیف از خود یا کمبود عزت نفس می‌دانند که این امر به نوبه خود از عدم شناخت کافی او نسبت به هویت حقیقی خود نشأت می‌گیرد.

بر پایه نظریه شناخت درمانی و آراء مولانا، تنها راه‌هایی از چنگال ناهنجاری‌ها و نابسامانی‌ها فردی و اجتماعی، تلاش در جهت کسب آگاهی از حقیقت وجودی خویش (خودشناسی) است، و نیل به این حقیقت، همواره بزرگترین دغدغه فکری مولانا و دیگر عرفا بوده و پاسخ به این پرسش که:

از کجا آمده‌ام، آمدنم بهر چه بود

به کجا باز روم آخر نمایی وطنم؟ (مولوی، 1365)

به انسان هوشیاری می‌دهد و او را از غفلت به خویشتن بر حذر می‌دارد. در اینجا دیدگاه روان‌شناسان انسان‌گرا و آراء مولانا بر اساس محتوای مثنوی معنوی، تحت عناوین «تعریف و اهمیت عزت نفس، ویژگیهای افراد دارای عزت نفس قوی، مشکلات ناشی از کمبود عزت نفس و راههای رسیدن به عزت نفس زیاد» مورد مقایسه و بررسی قرار می‌گیرد.

عزت نفس از دیدگاه روان‌شناسان: تعریف و اهمیت عزت نفس: راجرز<sup>۱</sup> می‌گوید «عزت نفس<sup>۲</sup> عبارت است از ارزیابی مداومی که شخص نسبت به ارزشمندی خود دارد.» (شاملو، 1382: 144) «عزت نفس به ارزیابی‌های شخص از خصوصیاتش اطلاق می‌شود، همچنانکه انسان از خود درکی پیدا می‌کند و هویت خود را می‌یابد، تلویحاً به خصوصیات خود، ارزشی منفی یا مثبت قائل می‌شود.» (ماسن<sup>۳</sup> و همکاران، 1380: 436)

ابراهام مزلو<sup>۴</sup> روان‌شناس آمریکایی نیاز به عزت نفس را یکی از مهمترین نیازهای انسان می‌داند و معتقد است ارضای نیاز به عزت نفس، به فرد اجازه می‌دهد که نسبت به قدرت و ارزش خود، احساس اطمینان داشته‌باشد و در نتیجه چنین احساسی، فرد می‌تواند در همه جنبه‌های زندگی، صلاحیت و کفایت بیشتری از خود نشان دهد. (شولتز<sup>۵</sup>، 1384)

ویلیام جیمز<sup>۶</sup>، عزت نفس را برداشت‌های ارزشمندی که فرد برای خود قایل است، تعریف می‌کند. احساس خوب داشتن نسبت به خود از نیازهای اساسی روان آدمی است و انسان برای تأمین آن و ممانعت از حس تحقیر

1. C. Rogers

2. self steem

3. P. H. Mussen

4. A. Maslow

5. D. P. Schultz

6. W. James

شخصی، ناخودآگاه دست به تلاش‌هایی می‌زند و از ساز و کارهای دفاعی خاصی استفاده می‌کند. عزت نفس یا خودارزیابی، اثرات برجسته‌ای در جریان فکری، تمایلات، ارزش‌ها و هدف‌های انسان دارد و کلید فهم رفتار اوست. به منظور شناخت کیفیات روانی انسان و پی‌بردن به روحيات او باید به طبیعت و میزان عزت نفس و معیارهای قضاوت وی درباره‌ی خویشتن، آگاهی یافت. یکی از الگوهای ساختاری عزت نفس، خودپنداره یا خودانگاره<sup>۱</sup> یا همان تصویر ذهنی فرد از خویشتن می‌باشد. به باور اندیشمندان، قسمت عمده‌ی ویژگی‌های شخصیتی، منش و خصوصیات رفتاری هر فرد به خود انگاره‌ی وی بستگی دارد. (ستوده، 1382)

مزیت‌های برخورداری از عزت نفس زیاد (ویژگی‌های افراد دارای عزت نفس قوی):

در یک بررسی کلی، به این نتیجه می‌رسیم که روان‌شناسان انسان‌گرایی سده‌ی اخیر نظیر: ابراهام مزلو، کارل راجرز، امینه کلارک<sup>۲</sup>، کوپراسمیت<sup>۳</sup> و دیگران، مزایا و اهمیت زیادی برای حرمت نفس قوی، قایل شده، شاخص‌های سلامت روانی و ویژگی‌های افراد برخوردار از عزت نفس زیاد را به طور خلاصه چنین برشمرده‌اند:

- برخورداری از خودپنداره‌ی قوی و مثبت و احترام به خود و احساس امنیت عاطفی

- امیدواری به آینده

- احترام به دیگران و داشتن روابط اجتماعی و میان‌فردی سالم و توأم با احترام متقابل، تواضع و فروتنی (کلارک و همکاران، 1380)

- احساس همدلی و همدردی با دیگران

- داشتن نگرش مثبت و احساس شادی و لذت از زندگی

1. self- image

2. A. Clark

3. C. Smith

بررسی تطبیقی مفهوم عزت نفس از دیدگاه ...

- هدفمندی و داشتن اهداف عالی و درازمدت
- عشق‌ورزی و محبت به دیگران و عشق به خالق هستی
- تحمل ناکامیها و بردباری در شدايد و نااميد نشدن در اثر شکست و تجربه تلقی نمودن آنها (شولتز، 1379)
- تشخیص بین وسیله و هدف و پایبندی به اخلاق
- احساس مسئولیت و تعهد در مورد وظایف زندگی فردی و اجتماعی (مفید بودن به حال خود و جامعه)
- گرایش به خلوت کردن با خود (شاملو، 1382 و شولتز، 1384)
- آزادمنشی و عدالت‌خواهی و انصاف
- دید باز داشتن نسبت به مسایل زندگی
- توانایی کنترل بر افکار و احساسات، مانند خشم، ناامیدی، ترس، خواهشهای نفسانی و...
- داشتن استقلال نسبی و عدم وابستگی به دیگران و اعتماد به نفس قوی (مزلو، 1367)

مشکلات ناشی از ضعف عزت نفس: تحقیقات روان‌شناسی حاکی از آن است که چنانچه نیاز به عزت نفس ارضا نشود، نیازهای گسترده‌تری نظیر نیاز به آفریدن یا خلاقیت، پیشرفت یا درک استعداد بالقوه محدود می‌ماند. (کلارک و همکاران، 1380) به عقیده مزلو عدم ارضای نیاز عزت نفس در فرد موجب عدم اعتماد به نفس، احساس حقارت و درماندگی، خودبزرگ‌بینی، ناامیدی و عدم اطمینان برای سازش با مشکلات زندگی می‌شود. (شاملو، 1382) از معضلات و ناهنجاریهای دیگری که در اثر کمبود عزت نفس پدیدار می‌شود به موارد زیر می‌توان اشاره کرد:

ترس، بی‌ارادگی و تسلیم محض شدن در برابر دیگران یا وابستگی، مقاوم نبودن در برابر مشکلات و بی‌صبری در حوادث زندگی، منفی‌نگری و باورهای منفی، جبری بودن و اعتقاد به شانس، کسالت و تنبلی و هدر دادن عمر، بی‌هدفی و سردرگمی، اختلال در روابط بین فردی و اجتماعی، سرزنش

کردن خود، خودشیفتگی<sup>۱</sup>، تظاهر و ریاکاری، زیاده‌طلبی و حرص، ظلم و تضییع حقوق دیگران (اسداللهی و موسوی، 1376) فرافکنی، تقلید کورکورانه، وارونه‌بینی (واکنش وارونه)، پیشداوری، تعمیم افراطی، بروز احساساتی نظیر خشم و حسادت و خست، عدم پذیرش انتقاد، انتقاد کردن از خود (شیهان<sup>۲</sup>، 1378) غفلت از ارزشهای درونی خود و طلب آن از جهان بیرونی (از خود بیگانگی<sup>۳</sup>)، عدم شناخت کافی از خود و برخورداری از خودانگاره<sup>۴</sup>، ضعیف (برانندن<sup>۵</sup>، 1373)

راه‌های افزایش عزت نفس: روان‌شناسان انسان‌گرا، عموماً براین عقیده‌اند که افزایش میزان عزت نفس و ایجاد تغییر مثبت در نگرش انسان، یک فرایند درونی است. تغییر دادن عوامل خارجی، بسیار دشوار و حتی ناممکن است، پس سلامت عزت نفس هر کسی بر عهده خود اوست. (شیهان، 1378 و لیندن فیلده<sup>۵</sup>، 1383) بنابراین مؤثرترین راهکار پیشنهادی روان‌درمانگران برای ارتقاء عزت نفس، اصلاح تصویر ذهنی و ایجاد باورهای منطقی در مورد خود و محیط پیرامون است. زیرا به گفته مزلو فرد روان‌نژند<sup>۶</sup>، از نظر عاطفی بیمار نیست، بلکه شیوه شناخت او نادرست است. (مزلو، 1367) اهمیت خودانگاره یا تصویر ذهنی هر فرد از خودش، به حدی است که «کن‌کین» می‌گوید: «ذهن فرد دنیای او را می‌آفریند.» (شیهان، 1387: 55) همچنین مارک تواین<sup>۷</sup>، نویسنده معروف آمریکایی عقیده دارد: «انسان، آرامش نخواهد داشت، مگر آنکه خودش را قبول داشته باشد» (ستوده، 1382: 255) دوان شولتس در کتاب روان‌شناسی کمال، به دست آوردن شناخت کافی از خود و آگاهی نسبت به خودانگاره و خود واقعی را مهمترین شیوه نیل به حرمت نفس زیاد می‌داند و اعتقاد دارد هر

1. narcissism, autophilia

2. E. Sheehan

3. self \_ alienation

4. N. Branden

5. G. Linden field

6. Psychoneurotic

7. M. twin

بررسی تطبیقی مفهوم عزت نفس از دیدگاه ...  
 چه خودانگاره و خود واقعی به یکدیگر نزدیکتر و دارای تطابق بیشتری باشند،  
 فرد، بالغ‌تر است. (شولتس<sup>۱</sup>، ۱۳۷۹)

راه‌های دیگر ارتقاء میزان عزت نفس عبارتند از: خویش‌تن‌پذیری و دوست داشتن خود و دیگران و برقراری روابط صمیمانه با آنها، داشتن تواضع با دیگران، پذیرش محدودیتهای خود، خودداری از سرزنش دیگران، انتخاب هدف و چگونگی دستیابی به آن، بخشیدن خود و دیگران به خاطر خطاهای گذشته، آزادسازی خود از دلبستگی دیگران، پذیرش انتقادهای سازنده دیگران (شیهان، ۱۳۷۸ و براندن، ۱۳۷۳) تلاش برای ایجاد تفکر مثبت در خود و کمک گرفتن از اشخاص مثبت اندیش، کنترل هیجانات و احساساتی مانند خشم و حسادت و حسرت، بی‌توجهی به قضاوت دیگران، خویش‌تن‌داری و صبر در مشکلات، دعا و راز و نیاز (اسداللهی و موسوی ۱۳۷۶).

عزت نفس از دیدگاه مولوی: در عرفان اسلامی و جهان‌بینی مولانا، تصویری از شخصیت آدمی ارائه گردیده که دارای دو بعد روحانی و جسمانی است. حقیقت وجودی او روح است و به عالم ملکوت تعلق دارد که برای مدتی محدود به عالم مادی گام نهاده و اسیر تن گشته‌است. پرنده روح، همواره رو به سوی اصل دارد و به دلیل جدایی از مبدأ خویش و در فراق از نیستان حقیقت، شکوه و ناله سر می‌دهد. (مولوی، ۱۳۸۶، ۱/ ۶۱-۵۱)

در سیمای ترسیمی مولانا از انسان، آدمی جوهر حقیقی عالم است و هر آنچه غیر او باشد، فرع بر وجود وی است. او هدف غایی خلقت به شمار می‌رود و هدف از آفرینش همه موجودات، به کمال رساندن انسان است. او در ظاهر، عالم اصغر و در باطن عالم اکبر است. استعدادها و کمالات بالقوه بسیاری در درون آدمی هست که باید به فعلیت برسد و شکوفا گردد. مولوی گرایشهای مثبت را به روح (خویش‌تن حقیقی) و گرایشهای منفی را به جسم (خود کاذب) مربوط می‌داند. (نصری، ۱۳۷۶)

<sup>۱</sup>. D. p. schultz



مولوی در خلال حکایات و تمثیلات پرمحتوای مثنوی، بارها شخصیت والای آدمی را مورد ستایش قرار می‌دهد و ارزش وجودی او را یادآور می‌شود و به مخاطبان خود، توصیه می‌کند در پی شناخت و آگاهی برآیند و با درک صحیح نقاط قوت و ضعف خود و شناخت استعدادهای باطنی خویش، فرع را به جای اصل نگیرند و اطلس را در ازای جُل نفروشدند که خسران ابدی در پی دارد. پس باید گنج حقیقت را در درون خود جستجو کرد نه در آفاقِ گیتی.

خودارزیابی یا حرمت نفس از دیدگاه مولانا میزانی است که هر چه کف‌اش وزین‌تر شود، نشان از نزدیکی آدمی به خودِ حقیقی و درک ارزشهای ذاتی خویش دارد و هر چه کف‌اش سبک‌تر گردد، از خود بیگانگی انسان و دوری او از اصل خویش را بازمی‌نماید.

مولانا دربارهٔ شأن و منزلت حقیقی انسان می‌گوید:

آفتابی در یکی ذرهٔ نهان

ناگهان، آن ذرهٔ بگشاید دهان (مولوی، 1386، 117/6)

بحر علمی در نمی پنهان شده

در سه گز تن، عالمی پنهان شده (همان، 984/5)

تو یکی، تو نیستی ای خوش رفیق

بلکه گردونی و دریایی عمیق (همان، 326/3)

در بیتی دیگر به ظاهر بینی ابلیس و ناتوانی او از درک هویت حقیقی

آدمی اشاره می‌کند، که:

آن بلیس از متن طین کور و کر است

گاو کی داند که در گل گوهر است (همان، 769/3)

مزایای برخورداری از عزّت نفس قوی: شناخت ارزشهای ذاتی و

برخورداری از خودپنداره مثبت: مولانا شناخت و خودآگاهی را امری ذاتی

برای انسان می‌داند و دور ماندن از آن را دوری از اصل و هویت

حقیقی خویشتن برمی‌شمارد. او در این باره تا جایی پیش می‌رود که انسان

آگاه‌تر را به خدا نزدیکتر و حتی شبیه‌تر می‌داند:

چون سر و ماهیت جان، مخبر است

هر که او را آگاه‌تر، با جان تر است

روح را تأثیر، آگاهی بود

هر که را از بیش، اللّهی بود (همان، 59/6)

بنابراین، از نگاه مولوی افرادی که از حرمت نفس بسیاری برخوردار

هستند، نسبت به هویت انسانی خود شناخت کافی حاصل نموده و از نقاط قوت

و ضعف خود باخبرند. آنان گنج حقایق و ارزشهای اصیل را در درون خود

می‌جویند:

در سر خود پیچ، هل خیره سری

رو در دل زن، چرا بر هر دری؟ (همان، 308/5)

دوست کی باش به معنی غیر دوست(همان، 603/6)

امیدواری: امید داشتن به رحمت و شفقت الهی و پرهیز از ناامیدی از ویژگی‌های انسان هدفمند و بیانگر حرمت نفس والاست. در مثنوی و کلام دیگر عارفان، ناامیدی، احساس پوچی و بی‌هدفی نشانه ناسپاسی و کفران نعمتهای حق است.

گفت: از روح خدا لاتیا سوا

همچو گم کرده پسر، رو سوبه سو(همان، 242/3)

هدفمندی در زندگی و داشتن اهداف عالی و درازمدت: در بنیاد سراینده مثنوی، آفرینش هستی و خلقت آدمی از هدفی والا و مقصدی الهی برخوردار است. پس انسان باید به رسالت راستین خلیفه خدا بودن خود عمل نماید، یعنی در پی شناخت «خویشتن خویش» و ذات پروردگار خود باشد، که گفته‌اند: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ». در نظام هستی، هدف نهایی انسان، سیر به سوی کمال و ارتقای شخصیت معنوی و سرانجام، بازگشت به سوی اصل و اتصال به محبوب ازلی و ابدی است. چنانکه در مثنوی بارها به این حدیث اشاره گردیده‌است که: «كُنْتُ كَنْزًا مَخْفِيًّا فَاحْبَبْتُ أَنْ أَعْرِفَ، فَخَلَقْتُ الْخَلْقَ لِكَيَّ أَعْرِفَ» گنج مخفی بد، زپری چاک کرد

خاک را تابان‌تر از افلاک کرد(همان، 838/1)

در مبانی اندیشه مولانا، انسان صاحب عزت نفس قوی، مروارید گرانبهای وجود خود را قدر می‌داند و سرمایه عمر خود را بیهوده به هدر نمی‌دهد، بلکه همواره در راه اهداف والای انسانی گام برمی‌دارد. او به مقاصد پست و بی‌ارزش مادی و نفسانی اعتنا نمی‌کند و اهداف عالی را می‌جوید:

باز سلطان عزیز کامیار

ننگ باشد که کند کبکش شکار(همان، 418/5)

بررسی تطبیقی مفهوم عزّت نفس از دیدگاه ...

شاعر در دفتر چهارم مثنوی، کوتاه فکری و دون‌همتی و قانع شدن به اهداف مبتذل و بی‌ارزش را نکوهش می‌کند و به بیان سمبلیک از زبان نابینایی به سگی که پای او را گاز گرفته بود، می‌گوید:  
قوم تو در کوه می‌گیرند گور

در میان کوی می‌گیری تو کور؟ (همان، 318/4)

احترام به دیگران، فروتنی و داشتن روابط میان فردی و اجتماعی سالم: از نظر مولانا انسانها از آن جهت عزیز و شایسته احترام و فروتنی هستند که بندگان و آفریدگان آن عزیز یگانه‌اند. عزّت، صفت حق است و مخلوقات او نیز به واسطه انتساب به او صاحب عزّت‌اند. مولوی درباره خاصیت معجزه‌آسای فروتنی که موجب کمال شخصیت آدمی می‌گردد، می‌گوید:  
از بهاران کی شود سرسبز، سنگ؟

خاک شو، تا گل برویی رنگ‌رنگ

سالها تو سنگ بودی دلخراش

آزمون را یک زمانی خاک باش (همان، 590/1)

در دفتر ششم به انسان توصیه می‌نماید فروتنانه بار سنگین رنج‌ها و دشواری‌های زندگی را بر دوش بکشد و دیگران را دچار مشقت نکند.  
بار خود بر کس منه، بر خویش نه

سروری را کم طلب، درویش، به (همان، 110/6)

صداقت در رفتار اجتماعی و عدم تظاهر در تعامل با افراد از سفارشهای مکرر مولانا در مثنوی است:  
راستی پیش آر، یا خاموش کن

و آنگهان رحمت ببین و نوش کن (همان، 191/3)

در دفتر اول آدمیان فریبکار و متظاهر را به شیطان تشبیه می‌کند و این گونه هشدار می‌دهد:

چون بسی ابلیسِ آدم روی هست

پس به هر دستی نشاید داد دست(همان، 140/1).

همدردی و محبت به دیگران و عشق به خالق: مولانا در تعامل با مردم، محبت، نوع‌دوستی و احساس همدلی و همدردی را همواره مورد تأکید قرار داده است. علاوه بر توصیه‌های او در مثنوی، تذکره‌های موجود از شرح احوال مولوی، خود، گواه صادقی بر منش انسانی، رفتار مهربانانه، بلندنظری، تواضع، مردم‌داری و محبت او هستند. (زرین‌کوب، 1384) شاعر همواره از ناهنجاریهای رفتاری و مشکلات عاطفی رایج در میان مردم روزگارش رنج می‌برد و در سراسر مثنوی در حین انتقاد از چنین نابسامانیهای فردی و اجتماعی، همه مردم عصرها و نسلهای گوناگون را به همدلی و محبت فرا می‌خواند.

پس زبان محرمی خود دیگر است

همدلی از هم‌زبانی بهتر است(مولوی، 1386، 403/1)

وی در ضمن تأکید و توجه فراوان به نقش سازنده و انکارناپذیر محبت در روابط سالم میان فردی و اجتماعی، مضمون ابیات زیر را به تعبیر متعدد در تمام مثنوی بیان کرده است:

از محبت تلخ هاشیرین شود

از محبت مسها زرین شود

از محبت دردها صافی شود

از محبت دردها شافی شود(همان، 390/2).

مولانا عشق را کیمیای هستی‌بخش همه موجودات و داروی همه دردها می‌داند که تعالی شخصیت انسانها و کمال وجودی آنها در گرو آن است.

ای دوی نخوت و ناموس ما

ای تو افلاطون و جالینوس ما (همان، 64/1)

هر که را جامه ز عشقی چاک شد

او ز حرص و عیب، کلی، پاک شد (همان، 63/1)

به عقیده ملای روم، عشق به حق، منتهای ارزش‌ها است و انسان را از توجه به تمام زیبایی‌ها و عشق‌ها و دلبستگی‌ها بی‌نیاز می‌نماید.  
مهر من داری چه می‌جویی دگر؟

چون خدا با توست، چون جویی بشر؟ (همان، 507/3)

برخورداری از نگرش مثبت به جهان هستی و احساس شادی و لذت بردن از زندگی: نگرش مثبت نسبت به جهان هستی، در جهان بینی عرفانی مولانا در قالب مفاهیمی مانند شکرگزاری از نعمتهای الهی، توجه به داشته‌ها و ویژگی‌های مثبت وجود خود و دیگران، پرهیز از شکوه و شکایت و بی‌صبری، پرهیز از ناسپاسی و منفی‌نگری و منفی‌بافی، امیدواری به رحمت و اسعۀ حق در تمام لحظه‌های زندگی، شادی و سرزندگی و نظایر آن‌ها در مثنوی و دیوان شمس جلوه‌های وسیعی یافته‌است.

زین درخت، آن برگ زردش را مبین

سیبهای پخته او را بچین

برگهای زرد او خود کی تُهی است؟

این نشان پختگی و کاملی است (همان، 592/4)

مادح خورشید، مدّاح خود است

که دو چشم روشن و نامرّم است (همان، 21/5)

تو رسن بازی نمی‌دانی یقین

شکرِ پاها گوی و می‌رو بر زمین (همان، 390/6)

به عقیده مولانا فرد برخوردار از عزت نفس قوی، هستی و خوشی‌ها و ناخوشی‌های زندگی را الطافی از جانب معبود می‌داند و لب به شکوه نمی‌گشاید، چنان که عارفان حق از چنین روحیه‌ای پرنشاط بهره‌مند هستند.

عاشقم بر قهر و بر لطفش بجدّ

وین عجب من عاشق این هر دو ضدّ (همان، 500/1)

در بلا هم می‌چشم لذات او

مات اویم، مات اویم، مات او (همان، 656/2)

تحمل ناکامی‌ها و بردباری در شدايد: از دیدگاه مولانا بردباری در ناملايمات نشانه پختگی و کمال شخصیت و بالا بودن میزان عزت نفس فرد است:

رنج، گنج آمد که رحمت‌ها در اوست

مغز، تازه شد چو بخراشید پوست (همان، 566/2)

صبر کلید گشایش و رهایی از رنج‌ها و غم‌ها و مایه رستگاری می‌باشد و جام الطاف الهی از بردباری در شدايد حاصل می‌شو:

جان بده از بهر این جام ای پسر

بی‌جهاد و صبر، کی باشد ظفر

صبر کردن بهر این نبود حرج

صبر کن کالصبر مفتاح الفرج (همان، 73/3)

تشخیص بین وسیله و هدف: در نظام فکری مولانا نعمت‌ها و امکانات دنیوی، ابزارهایی برای

دست یابی به اهداف والای الهی است:

چیست دنیا؟ از خدا غافل بدن

نی قماش و نقره و میزان وزن

مال را کز بهر دین باشی حمل

نِعْمَ مَالٌ صَالِحٌ، خواندش رسول

آب در کشتی، هلاک کشتی است

آب اندر زیر کشتی، پُشتی است (همان، 9/1-338)

داشتن افق دید وسیع نسبت به مسائل زندگی: افکار متعالی و انسان‌ساز آن عارف فرزانه، مرزها و عصرها را در نور دیده و تژاد و ملیّت در قاموس او معنای خود را از دست داده است. علاوه بر برخورداری مولانا از دید وسیع و بینش عمیق در زندگی شخصی و مراوداتی که با اقشار مختلف جامعه و پیروان ادیان گوناگون داشته‌است، (زرین‌کوب، 1384) توصیه به تعمیق نگاه و گسترش بینش و همّت بلند نسبت به زندگی و جهان هستی، دعوت به همدلی و رها کردن ظواهر از موضوعات مهمّ مثنوی به شمار می‌آید:

مرد حَجّی، همره حاجی طلب

خواه هندو، خواه ترک و یا عرب

منگر اندر نقش و اندر رنگ او

بنگر اندر عزم و در آهنگ او

گرسبیه است او، هم آهنگ تو است

تو سپیدش خوان، که هم‌رنگ تو است (مولوی، 1369، 373/1)

در دفتر چهارم مثنوی، ارزش وسعت نظر در قالب حکایتی تمثیلی و به بیان سمبلیک از زبان شتر در پاسخ به قاطری که از زمین خوردن پی‌درپی خود ناراحت و از زمین نخوردن شتر شگفت زده‌است، چنین بازگو شده‌است:

سر بلندم من، دو چشم من بلند

بینش عالی، امان است از گزند

از سرِ کُهِ من ببینم پای کوه

هر گُو و هموار را من توه توه (مولوی، 1386،

958/1)



توانایی کنترل بر افکار و احساسات مانند خشم، ترس و خواهشهای نفسانی:

آنکه از بادی رود از جا، خسی است

ز آنکه باد ناموافق، خود بسی است

بادِ خشم و بادِ شهوت، بادِ آن

برد او را که نبود اهل نماز(همان، 1076/1)

بنده شهوت، بتر نزدیک حق

از غلام و بندگان مُستَرَق (همان، 1080/1)

ترس مویی نیست اندر پیش عشق

جمله قربانند اندر کیش عشق(همان، 596/5)

آزاد منشی و عدالت‌خواهی: آزادگی، عدالت‌خواهی و ظلم ستیزی از ویژگیهای بارز بندگان راستین حق و سالکان راه خداست. این مفاهیم در مثنوی در قالب حکایت‌های متعدد و عبرت‌انگیز از سرنوشت ستمگرانی چون فرعون، نمرود، قوم عاد و ثمود و توصیه و تأکید مولانا به تأسی جستن از شیوه انبیاء و پیشوایان عدالت‌پیشه و آزاده جامعه بشری درمقابله با ظالمان تاریخ، انعکاس گسترده‌ای یافته است. مولوی درباره عدل می‌گوید:

عدل چه بود؟ وضع اندر موضعش

ظلم چه بود؟ وضع در ناموقعش(همان، 681/6)

همچنین درباره سرنوشت ستمگران اظهار می‌دارد:

هر که ظالمتر، چش با هول‌تر

عدل فرموده‌است بدتر را بتر

ای که تو از ظلم، چاهی می‌کنی

از برای خویش، دامی می‌تنی(همان، 428/1)

گرایش به خلوت کردن با خود: خلوت‌گزینی که در مکتب مولانا و عارفان دیگر به صورت چله‌نشینی، اعمال عبادی فردی و اوراد و انکار و

بررسی تطبیقی مفهوم عزت نفس از دیدگاه ...  
همچنین سماع صوفیانه رایج بوده، از عوامل تقرّب به خدا و نشانه قوت حرمت  
نفس تلقی می‌گردد.

قعر چه بگزید هر که عاقل است

ز آنکه در خلوت، صفاهای دل است (همان، 425/1).

مردن تن در ریاضت، زندگی است

رنج این تن، روح را پابندی است (همان، 861/3)

هر که در خلوت به بینش یافت راه

او ز دانشها نجوید دستگاه (همان، 991/3)

هیچ کنجی بی‌دد و بی‌دام نیست

جز به خلوتگاه حق، آرام نیست (همان،

182/2)

احساس مسئولیت فردی و تعهد اجتماعی:

هیچ وازر، وزرِ غیرِ برنداشت

هیچ کس ندرود تا چیزی نکاشت (همان، 213/2)

مسئولیت اجتماعی: از منظر مولانا تعهد اجتماعی و اغتنام فرصت برای  
خدمت به خلق خدا نشانه آگاهی از ارزشهای حقیقی خود و کمال شخصیت  
انسانی است.

خدمتی می کن برای کردگار

باقبول وردِ خلقت چه کار (همان، 260/6)

کاکم راع بدانند از رمه

کی علف خوار است و کی در ملحمه (همان، 1127/6)

داشتن استقلال نسبی و عدم وابستگی به دیگران و اعتماد به نفس قوی:  
وابستگی به غیر ناشی از ضعف اعتماد به نفس است و پایین بودن میزان عزت  
نفس را می‌رساند. این موضوع در مثنوی در قالب تقلید کورکورانه، ظاهربینی،  
تعصب، خودکم‌بینی و از خودبیگانگی مورد نكوهش قرار گرفته است. مولانا  
خوانندگان مثنوی و مخاطبان خود را به داشتن استقلال شخصیت و اعتماد به

نفس قوی دعوت می‌نماید و از آفات وابستگی‌ها و دلبستگی‌ها برحذر می‌دارد. وابستگی در مثنوی در مفهوم گسترده‌ای مطرح گردیده که هم وابستگی به افراد و گروه‌های اجتماعی و هم به دلبستگی به دنیا و حبّ نعمات و لذّات آن را در بر می‌گیرد، که در این باره در بخش مشکلات ناشی از کمبود عزّت نفس سخن گفتیم.

مشکلات ناشی از کمبود عزّت نفس: از نگاه مولوی کفّه ترازی خودارزیابی یا عزت نفس، هر چه سبک‌تر باشد، فرد را از هویت حقیقی‌اش دور می‌سازد و او را به سوی از خود بیگانگی سوق می‌دهد. ناهنجاری‌هایی در سطح نگرش و رفتار وی پدیدار می‌شود که بر اساس بررسی‌های به عمل آمده در مثنوی، آنها را می‌توان چنین دسته‌بندی کرد:

ظاهربینی، سطحی‌نگری و کوتاه‌فکری: نخستین حجابی است که در نگاه مولانا از سویی مانع درک حقایق می‌شود و از طرف دیگر، نشان از ناتوانی فرد از درک واقعیتها دارد. در دفتر ششم این معضل مورد انتقاد قرار گرفته و مانع راه قضاوت صحیح دانسته شده‌است:

بارِ گوناگون است بر پشتِ خران

هین به یک چوب این خران را تو مران

بر یکی خر، بار لعل و گوهرست

بر یکی خر، بار سنگ و مرمر است (همان، 846/6)

همین معنا در قالب تمثیلات «لفظ و معنا» و «کوزه و محتوای آن» مورد توجه قرار گرفته‌است.

اشتراک لفظ دایم زهزن است

اشتراک گبر و مؤمن در تن است

جسمها چون کوزه‌های بسته‌سر

تا که در هر کوزه چه بود؟ آن نگر

کوزه آن تن پر از آب حیات

کوزه این تن پراز زهر ممات

لفظ را مانده این جسم دان

معنیش را در درون مانند جان (همان، 200\_202/6)

درباره کوتاه فکری در دفتر چهارم در تمثیل دیگری از زبان نابینایی به

سگی که پای او را گاز گرفته بود، می‌گوید:

قوم تو در کوه می‌گیرند گور

در میان کوی می‌گیری تو کور؟ (همان، 318/4)

قیاس ناروا (تعمیم نابجا): که خود ریشه در ظاهر بینی و کوتاه فکری

دارد در مثنوی مورد توجه ویژه قرار گرفته‌است. مولانا این موضوع را در

حکایت طوطی و بازرگان در دفتر اول مثنوی، به بهترین حالت بیان نموده

است. طوطی خوش‌نوا پس از آنکه به دلیل ریختن روغن، با ضربه دست بقال

موهای سرش ریخته‌بود و مدتی سکوت اختیار کرده بود، با دیدن سر بی‌موی

آن درویش سربرهنه می‌گوید:

از چه ای کل با کلان آمیختی؟

تو مگر از شیشه روغن ریختی؟

از قیاسش خنده آمد خلق را

کوچو خود پنداشت صاحب دلق را (همان، 126/1)

در ادامه حکایت، مولانا چنین قیاسهای رایج میان مردم را مورد انتقاد قرار می‌دهد و می‌گوید:

کار پاکان را قیاس از خود مگیر

گرچه ماند در نبشتن شیر و شیر

جمله عالم زین سبب گمراه

کم کسی زابدال حق آگاه شد(همان، 127/1)

مطلق نگری و تعصب: شاعر در دفتر اول، مطلق‌نگری را با تمثیل جالبی بیان نموده و افراد مبتلا به آن را شبیه به کسی انگاشته که گرد خود می‌چرخد و به واسطه این چرخ، همه چیز را در حال حرکت می‌یابد، حال آنکه در این میان، تنها خود اوست که می‌چرخد.

چون تو برگردی و سرگشته شوی

خانه راگردنده بینی، و آن تویی(همان،

711/1)

مولوی در دفتر چهارم، افراد متعصب را به عنکبوت تشبیه کرده،

می‌گوید:

بر مثال عنکبوت آن زشت خو

پرده‌های گنده را برباقد او

از لعاب خویش پرده نور کرد

دیده ادراک خود را کور کرد(همان، 152/4)

در دفتر سوم، فرد متعصب را فاقد آگاهی و شناخت کافی ارزیابی می‌کند که هنوز به بلوغ اندیشه نایل نگردیده و در او هام و باورهای غیرمنطقی و اسارت خود کاذب به سر می‌برد:

سختگیری و تعصب خامی است

تا جنینی، کار، خون‌آشامی است (همان، 323/3)

بررسی تطبیقی مفهوم عزت نفس از دیدگاه ...  
گسسته‌بینی یا نگاه گزینشی، تکیه بر شناخت حسّی: از نظر مولانا،  
گسسته‌بینی در محدودیت شناخت حسّی و تمایلات و احوال نفسانی انسان،  
ریشه دارد.

هر کسی از ظنّ خود شد یار من  
از دورن من نجست اسرار من  
سرّ من از ناله من دور نیست

لیک چشم و گوش را آن نور نیست. (همان، 52/1)  
فردی که با اتکا بر شناخت حسّی خود به درک واقعیت‌ها و اظهار نظر و  
قضاوت در مورد آنها می‌پردازد، بی‌تردید در دایره تنگ گسسته‌بینی گرفتار  
می‌شود. نمونه جالب آن، حکایت تمثیلی «فیل در تاریکی» در دفتر سوم مثنوی  
است، که هر کدام از افراد با لمس کردن بخشی از بدن فیل درباره شکل فیل  
اظهار نظر می‌کردند. آنان تنها بخشی از یک واقعیت را که قوه لامسه در  
لحظه‌ای کوتاه به آن دسترسی داشت، برگزیده و با تکیه بر شناخت حسّی خود  
در مورد کلّ واقعیت قضاوت می‌نمودند.  
از نظرگاه گفتشان شد مختلف

آن یکی دالش لقب داد، این الف (همان، 314/3)  
در ادامه حکایت، مولانا در مورد قابل اعتماد نبودن و نقصان شناخت  
حسّی و مردود بودن نگاه گزینشی که تماماً از سطحی‌نگری آدمی ناشی  
می‌شود می‌گوید:

چشم حسّ همچون کف دست است و بس  
نیست کف را بر همه او دسترس (همان، 315/3)  
به عقیده شاعر فرد مبتلا به ضعف عزت نفس از درک واقعیت‌های  
پیرامون خود عاجز است و آنها را غالباً به گونه‌ای که خود تمایل دارد، و از  
دریچه هویت و شخصیت خود می‌نگرد، از آنجا که او دچار کژبینی است،  
جهان را وارونه و کج می‌بیند:

چون تو جزو عالمی، هر چون بوی

کَلِّ را بر وصف خود، بینی غوی(همان، 680/4)

منفی‌نگری، پیش‌داوری و وارونه‌بینی:

نفی بهر ثبت باشد در سخن

نفی بگذار و ز ثبت آغاز کن

نیست این و نیست آن، هین واگذار

آن که آن هست است، آن را پیش آر

نفی بگذار و همان هستی پرست

این در آموز، ای پدر ز آن تُرک مست (همان، 195/6)

پیشداوری: در دفتر اول، شاعر به مناسبت حکایت «عیادت فرد ناشنوا از همسایه» آدمی را از ابتلا به پیش‌داوری و ذهن‌خوانی برحذر می‌دارد. بر اساس آن حکایت، مرد ناشنوا به عیادت همسایهٔ بیمار خود رفته، از حرکت لب‌های بیمار، سخنان او را حدس زده و مطابق حدس و گمان خود جوابهایی به او داده که سرانجام باعث تیرگی رابطهٔ دوستی ده‌سالهٔ آنها شده بود. (همان، 973/10)

وارونه‌بینی:

ای تواضع برده پیش ابلهان

وی تکبر برده تو پیش شهان

آن تکبر بر خسان خوبست و چُست

هین مرو معکوس، عکسش بندِ توست(همان،

645/4)

تقلید کورکورانه: تقلید کورکورانه، بی‌ارادگی و تسلیم محض شدن در برابر دیگران، از دیدگاه مولانا از مصادیق بارز خطاهای شناختی و از مهمترین نشانه‌های از خود بیگانگی است. در دفتر دوم مثنوی، در پایان حکایت «فروخته شدن بهیمة مسافر جهت سماع» مولانا از زبان صوفی مسافر که تقلید ناآگاهانه‌اش باعث از دست رفتن مرکبش شده‌بود، می‌گوید:

مر مرا تقلیدشان بر باد داد

ای دو صد لعنت بر این تقلیدباد(همان، 172/2)

و در دفتر پنجم در نکوهش تقلید ناآگاهانه می‌گوید:

پس مقلد نیز مانند کر است

اندر آن شادی که او را در سراسر است(همان، 360/5)

آن مقلد هست چون طفلِ علیل

گرچه دارد بحث باریک و دلیل(همان، 363/5)

افتادن در ورطه آفات خود، خودخواهی و خود بزرگ‌بینی:

خمر، تنها نیست سر مستی هوش

هر چه شهوانیست، بندد چشم و گوش

آن بلیس از خمر خوردن دور بود

مست بود او از تکبر و ز جحود(همان، 1009/4)

و در دفتر پنجم تکبر ناشی از گرایش به ظواهر دنیوی و غفلت از مغز و

حقیقت امور دانسته شده است:

این تکبر چیست؟ غفلت از لباب

منجمد چون غفلت یخ ز آفتاب

چون خبر شد ز آفتابش، یخ نماند

نرم گشت و گرم گشت و تیز راند (همان، 535/5)

علتی بدتر ز پندار کمال

نیست اندر جان تو ای ذو دلال(همان، 929/10)

مولانا میان خودبزرگ‌بینی و عزت نفس تفاوت قائل است. حرمت نفس

(دوست داشتن خود) را ناشی از معرفت به حقیقت هستی و ارزش وجودی

خود (خود مقدس و حقیقی) و نزدیک شدن به اصل، اما تکبر را ناشی از عدم

تشخیص خود حقیقی از خود کاذب و افتادن در دام خود دروغین و تمایلات

شهوانی و مادی می‌داند. سرایندهٔ مثنوی در سراسر اثر ارزشمند خود به لزوم

بازشناختن و تمییز خود کاذب از خود حقیقی اصرار می‌ورزد و پذیرش خود

و علاقه و گرایش به خود حقیقی را نه تنها مذموم نمی‌داند، بلکه لازمهٔ



اجتناب‌ناپذیر وجود آدمی به شمار می‌آورد. تواضع در روابط میان فردی و اجتماعی، احترام به حدود الهی و رعایت حقوق دیگران را از معیارهای تشخیص عزت نفس از تکبر می‌داند.

عیب‌جویی، تحقیر و تمسخر دیگران: مولوی، خودپسندی و تکبر را عامل اصلی غفلت از خود و پرداختن به عیوب دیگران برمی‌شمارد که این غفلت در قالب رفتارهایی چون تمسخر، تحقیر، طعنه، عیب‌جویی و غیبت آشکار گردد. در دفتر اول مثنوی حکایتی آمده که در آن شخصی نام پیامبر (ص) را با استهزاء بر زبان آورد و دهانش کج ماند. از دید شاعر، کسی که به عیب‌جویی و تحقیر و تمسخر دیگران می‌پردازد، در واقع خود را مورد تمسخر قرار داده، از خود عیب‌جویی می‌کند.

چون خدا خواهد که پرده کس درَد

میلش اندر طعنه پاکان برَد

چون خدا خواهد که پوشد عیب کس

کم زند در عیب معیوبان، نَفْلَاس (همان،

286/1)

ای خنک جانی که عیب خویش دید

هر که عیبی گفت، آن بر خود خرید (همان، 743/2)

خودکامگی (استبداد رأی): از آفت‌هایی است که از اصرار و افراط در خودخواهی و تکبر به وجود می‌آید. از نگاه مولوی، کبر، تکیه بر عقل جزئی و ادعای بی‌نیازی، سرآغاز افتادن در ورطه خودکامگی است. در مثنوی بارها از افراد خودکامه‌ای چون فرعون، نمرود، هامان (وزیر نابخرد فرعون) و اقوامی چون عاد و ثمود نام برده شده که این امر، از توجه ویژه مولانا به موضوع، حکایت می‌کند. طبق روایت شاعر، هاروت فرشته‌ای آسمانی بود که به علت خودکامگی و سرکشی از فرمان خداوند، در چاه بابل آویزان شد.

بود هاروت از مَلَاکِ آسمان

از عتابی شد معلق همچنان

سرنگون زان شد، که از سر دور ماند

خویش را سرساخت و تنها پیش راند(همان، 993/5)

ملای روم، علاوه بر خودبینی، تکیه بر دانش محدود و عقل کوتاه‌نگر، کوردلی، حقیقت‌گریزی، انتقادناپذیری، عدم تحمل شکست و تجاوز به حقوق دیگران را نیز لازمه استبداد رأی می‌داند.

خشک دید آن بحر را فرعون کور

تا در او راند از سرِ مردی و زور

چون درآید، در تکِ دریا بُود

دیده فرعون، کی بینا بود(همان،

576/2)

در دفتر پنجم در حکایت «مات شدن شاه توسط دلکک» انتقاد ناپذیری و عدم تحمل ناکامی را در افراد خودکامه بیان می‌کند. (همان، 967/5)

تجاوز به حقوق دیگران: خو کامگی و خودبینی و تعدی به حق دیگران، لازم و ملزوم یکدیگرند و در مثنوی، تضييع حقوق دیگران با صفات یاد شده توأم آمده‌است. مولانا در دفتر ششم، در حکایت «استدعای امیرترک مخمور از مطرب» تجاوز به حقوق دیگران را اغلب برای مبارزه با صفت موجود در درون خود فرد دانسته‌است که به سایرین نسبت می‌دهد و فرافکنی می‌کند.

گرز بر خود می‌زنی، ای دنی

عکس توست اندر فعالم این منی

عکس خود در صورت من دیده ای

در قتال خویش بر جوشیده‌ای

همچو آن شیری که در چه شد فرو

عکس خود را خصم خود پنداشت او(همان، 230/6)

خود کم‌بینی و احساس حقارت: که معمولاً با انتقاد از خود، سرزنش کردن خود، دست کم گرفتن استعدادهاى درونی و ارزش‌های وجودی خود، وابستگی به دیگران، بروز احساساتی چون خشم، حسادت، غیبت، بدگویی،

پژوهشنامه تربیتی

---

---

تهمت و اهمیت زیاد قائل شدن به قضاوت دیگران در مورد خود و سایر اختلالات رفتاری و عاطفی همراه است، در مثنوی معنوی، بارها مورد توجه قرار گرفته است. از نگاه مولوی، خودکم بینی در اثر عدم شناخت ارزشهای وجودی خود پدیدار می‌گردد و منجر به از خودبیگانگی می‌شود.

خویشتن را نشناخت مسکین آدمی

از فزونی آمد و شد در کمی

خویشتن را آدمی ارزان فروخت

بود اطلس، خویش بر دلقی بدوخت (همان، 246/3)

در نظر مولانا حسادت و تنگ‌چشمی و بدخواهی نشانگر غفلت از ارزش‌های ذاتی خود و پایین بودن میزان عزت نفس و در حکم دشمنی با خویشتن است.

کمترین خوشان به زشتی، آن حسد

آن حسد که گردن ابلیس زد(همان، 760/4)

خودفریبی و مکانیسم‌های دفاعی: مولانا در دفتر اول در حکایت نخچیران به ماجرای شیری که عکس خود را در آب چاه دید و آن را شیر دیگری پنداشت و به درون چاه حمله کرد، اشاره می‌کند و خطاب به انسان‌ها می‌گوید:

ای بسی ظلمی که بینی در کسان

خوی تو باشد در ایشان، ای فلان

در خود آن بد را نمی‌بینی عیان

ورنه دشمن بوده‌ای خود را به جان(همان، 431/1)

تظاهر و ریاکاری و چاپلوسی: نمونه‌های فراوانی از ریاکاری، فریب دادن دیگران و واکنش‌سازی منفی در مثنوی به ویژه در قالب رفتار شخصیت‌های داستانی حکایات به چشم می‌خورد. از آن جمله است رفتار شغال در حکایت شغالی که پس از افتادن در خمره رنگ و پیدا کردن ظاهری رنگین به شغال‌های دیگر فخرفروشی و ادعای طاووس بودن می‌کند. (همان، 185/3)

در دفتر سوم خطاب به فرعون می‌گوید:

های ای فرعون، ناموسی مکن

تو شغالی، هیچ طاووسی مکن

سوی طاووسی اگر پیدا شوی

عاجزی از جلوه و رسوا شوی(همان، 199/3)

در دفتر دوم عبادت ریاکارانه را مورد نکوهش قرار داده، می‌گوید:

در حدیث آمد که تسبیح از ریا

همچو سبزه گولخن دان ای کیا(همان، 276/2)

حبّ دنیا: دوستی دنیا که نماد بارز دوری از اصل و عدم تشخیص خود حقیقی از خود کاذب محسوب می‌شود، در مثنوی معنوی در قالب خصلت‌هایی چون طمع و حرص، خست، دلبستگی به خواسته‌های نفسانی و لذت‌های فریبنده

پژوهشنامه تربیتی  
دنیایی، تنبلی و تن‌پروری، هدر دادن عمر، اسراف و تبذیر و... متجلی  
گردیده‌است.

بند بگسل باش آزاد ای پسر

چند باشی بند سیم و بند زر؟

گر بریزی بحر را در کوزه‌ای

چند گنجد قسمت یک روزه‌ای؟

کوزه چشم حریصان پر نشد

تا صدف قانع نشد پر در نشد(همان، 62/1)

در دفتر چهارم آمده‌است.

مال دنیا، دام مرغان ضعیف

ملک عقبی، دام مرغان شریف(همان، 213/4)

راه‌های افزایش میزان عزت نفس: در یک جمع‌بندی کلی راهکارهای

مولانا جهت افزایش عزت نفس بدین صورت دسته بندی می‌شود.

تلاش در راستای رسیدن به خودآگاهی و شناخت نقاط قوت و ضعف

خود: مولانا حیات آدمی را درگرو آگاهی می‌داند و آن را وجه امتیاز انسان بر

حیوانات برمی‌شمارد:

جان نباشد جز خبر در آزمون

هر که را افزون خبر، جانش فزون

جان ما از جان حیوان بیشتر

از چه؟ زآن رو که فزون دارد خبر(همان، 816/2)

یکی از ابعاد خودآگاهی از نگاه مولانا، پی بردن به ارزشهای ذاتی

و قدردانی از گوهر ارزشمند وجودی و در نتیجه، ارزان نفروختن آن

است.

قیمت هر کاله می‌دانی که چیست؟

قیمت خود را ندانی، احمقی است(همان، 669/3)

یک سبد پُر نان تو را بر فرقِ سر

بررسی تطبیقی مفهوم عزت نفس از دیدگاه ...

تو همی خواهی لب نان، در به در؟ (همان، 307/5)

پی بردن به نقاط قوت و ضعف خود از ابعاد دیگر شناخت و خودآگاهی و آغاز حرکت به سوی کمال و رشد شخصیت فرد است که مولوی بر آن تأکید می‌ورزد:

خواری و دونی مسها بر ملا

گر نباشد، کی نماید کیمیا؟

هر که نقص خویش را دید و شناخت

اندر استکمال خود، دو اسبه تاخت (همان، 929/1)

هرکسی کو عیب خود دیدی زپیش

کی بدی فارغ، خود از اصلاح خویش (همان، 246/2)

دوری از خطاهای شناختی و فراشناختی: که در این باره در بخش مشکلات ناشی از کمبود عزت نفس از دیدگاه مولانا سخن گفتیم. به کارگیری اراده برای تغییر نظام باورها و نگرش‌ها و دستیابی به خودانگاره مثبت و قوی. تلاش برای کاوش در اعماق وجود خود و مجاهده و ریاضت برای تغییر و یافتن گنج حقایق در درون خود:

جهد کن تا سنگی‌ات کمتر شود

تا به لعلی، سنگ تو انور شود (همان، 559/5)

هر که رنجی دید، گنجی شد پدید  
 هر که جدی کرد، در جدی رسید(همان، 561/5)  
 برخورداری از خودانگاره مثبت و تغییر باورها و نگرشها:  
 من غلام آنکه نفروشد وجود  
 جز بدان سلطان با افضال وجود(همان، 152/5)  
 تشویق و ترغیب به داشتن دید وسیع و بینش عمیق:  
 تو که ز اضطراب دیده بنگری  
 در جهان دیدن یقین بس قاصری  
 تو جهان را قدر دیده دیده‌ای  
 کو جهان؟ سلبت چرا مالیده‌ای؟(همان، 523/5)  
 تأثیر اندیشه و نگرش در اصلاح خودانگاره و تصویر ذهنی:  
 گر بود اندیشه‌ات گل، گلشنی  
 ور بود خاری، تو هیمة گلخنی (همان، 104/2)  
 هین ببین کز تو نظر آید به کار  
 باقیت شحمی و لحمی پود و تار  
 درگداز این جمله تن را در بصر  
 در نظر رو در نظر رو در نظر(همان، 420/6)  
 آدمی تنها به کمک بالهای همت و اراده خود می‌تواند به سوی سرزمین  
 اهداف عالی خویش به پرواز درآید:  
 مرغ با پر می پرد تا آسمان  
 پر مردم همت است ای مردمان(همان، 56/6)  
 انس با خدا و توجه به اصل: سنخیت انسان با خدا ایجاب می‌کند، به  
 سوی او که اصل و منشأ هستی می‌باشد، پناه ببرد تا به حقیقت خود دست یابد  
 و کاستی‌های خود را رفع نماید.  
 در پناه لطف حق باید گریخت  
 کو هزاران لطف بر ارواح ریخت(همان، 575/1)

بی عنایات حق و خاصان حق

گر ملک باشد، سیا هستش ورق(همان،

(583/1)

دست، کورانه به حبل الله زن

جز به امر و نهی یزدانی مَنَن

چیست حبل الله؟ رها کردن هوا

کین هوا شد صرصری مرعاد را (همان، 903/6)

در مسیر تقویت عزت نفس، مولانا اعتقاد دارد شکستن مس وجود آدمی در برابر کیمیای ذات مطلق الهی و تبدیل شدن آن به طلا (نیل به کمال وجودی)، دیگر، هیچ دلیلی برای شکستن او در برابر سایر مسها (فروتنی و از خود بیگانگی در مقابل صاحبان مقام و قدرت) باقی نمی‌ماند:

من غلام آن مسِ همّت پرست

کو به غیر کیمیا نآرد شکست(همان، 152/5)

یاری گرفتن از منابع هدایت برای تغییر باورها و اصلاح تصویر ذهنی. قرآن: در نگاه مولانا قرآن بهترین محک تشخیص درست از نادرست و استوارترین راهنما در تصحیح نظام فکری انسان است:

این محک، قرآن و حال انبیاء

چون محک، هر قلب را گوید: بیا. (همان، 666/4)

- تعالیم انبیاء و اولیا:

روح خود را متّصل کن ای فلان

زود با ارواحِ قدسِ سالکان(همان، 149/4)



- عبرت‌آموزی از سرنوشت اقوام پیشین:

امت مرحومه زین رو خواندمان

آن رسول پاک و صادق در بیان

عاقل از سر بنهد این هستی و باد

چون شنید انجام فرعونان و عاد(همان، 905/1)

پیروی از الگوهای عملیاتی و انسانی: نظیر شخصیت‌های بزرگ دینی و

اجتماعی مانند انبیا، اولیا و عرفای بزرگ.

از حدیث اولیا نرم و درشت

تن مپوشان زآنکه دینت راست پشت

گرم و سردش نوبهار زندگی است

مایهٔ صدق و یقین و بندگی است(همان، 634/1)

عارفان را سرمه‌ای هست، آن بجوی

تا که دریا گردد این چشم چو جوی(همان، 524/5)

## نتیجه‌گیری

در نظام اندیشهٔ مولانا همانند روان‌شناسان انسان‌گرای معاصر، عزت نفس یا خود‌ارزیابی بر تمام جوانب زندگی، اعم از افکار، عواطف و رفتارهای آدمی تأثیر می‌گذارد. در مقایسهٔ آرای مولوی و اندیشمندان غربی این نتیجه حاصل می‌شود که حرمت نفس با خودشناسی رابطهٔ مستقیم دارد. میزان خودآگاهی انسان، براندیشه‌ها و باورهای او نسبت به خویشتن (خودانگاره یا تصویر ذهنی) اثر می‌گذارد. هر چه از هویت حقیقی و گوهر نهفتهٔ درونی خود، آگاه‌تر شود، تصویر ذهنی سالم‌تر و واقعی‌تر، از خود خواهد داشت و بالعکس. بنابراین شرط مهم دستیابی به حرمت نفس قوی و تأمین سلامت روانی، خودآگاهی و وقوف نسبت به گوهر گرانبهای باطنی و توجه به استعدادها و توانایی‌های ذاتی و نقاط ضعف خود می‌باشد. در این راستا، از میان بردن باورهای غیرمنطقی و اصلاح دید یا نگرش از مؤثرترین راهبردهایی

=====

بررسی تطبیقی مفهوم عزت نفس از دیدگاه ...

است که در بهبود ساختار عزت نفس، نقش مهمی ایفا می‌کند. بزرگترین اثر مخرب کمبود عزت نفس، افتادن به دام از خود بیگانگی است که در قالب خطاهای نگرشی و ناهنجاری‌های عاطفی و رفتاری مجال بروز می‌یابد.

**کتابنامه**

- شاملو، سعید، (1382)، روان‌شناسی شخصیت، تهران، انتشارات رشد .
- اسداللهی، قربانعلی، موسوی، سیدغفور، (1376)، عزت نفس و سلامت روان، اصفهان، نشر ارکان.
- شیهان، ایلین، (1378)، عزت نفس، ترجمه مهدی گنجی، تهران، مؤسسه نشر ویرایش.
- مولوی، جلال‌الدین محمد، (1386)، مثنوی معنوی، شرح کریم زمانی، تهران، انتشارات اطلاعات.
- ستوده، هدایت‌الله، (1382)، روان‌شناسی اجتماعی، تهران، انتشارات آوای نور.
- مزلو، ابراهام، (1367)، روان‌شناسی شخصیت سالم، ترجمه شیوا رویگریان، تهران، سازمان چاپ هدف.
- شولتس، دوآن، (1379)، روان‌شناسی کمال، ترجمه گیتی خوشدل، تهران، نشر پیکان.
- کلارک، امینه و همکاران، (1380)، روشهای تقویت عزت نفس در نوجوانان، ترجمه پروین علی‌پور، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی.
- شولتز، دوان، (1384)، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یوسف کریمی و همکاران، تهران، نشر ارسباران.
- ماسن، پاول‌هنری و همکاران، (1380)، رشد و شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسایی، تهران، کتاب ماد.
- براندن، ناتانیل، (1373)، انسان بدون خویشتن، ترجمه جمال هاشمی، تهران، شرکت انتشار.
- لیندن فیلد، گیل، (1383)، چگونه خود را باور کنیم؟، ترجمه لاله دهقانی، تهران، انتشارات جوانه رشد.
- نصری، عبدالله، (1376)، سیمای انسان کامل از دیدگاه مکاتب، تهران، انتشارات دانشگاه علامه طباطبایی .
- زرین‌کوب، عبدالحسین، (1384)، پله‌پله تا ملاقات خدا، تهران، انتشارات علمی

بررسی تطبیقی مفهوم عزّت نفس از دیدگاه ...  
-مولوی، جلال‌الدین محمد، (1369)، مثنوی، شرح دکتر محمد استعلامی، تهران،  
انشارات زوآر.