

## بررسی و تأثیر هوش معنوی بر عزت نفس دانش آموزان دوره ابتدایی شهرستان اسکو

رحیم میرزایی باویل علیایی<sup>۱</sup>، سمیرا قائمیون<sup>۲</sup>، ندا حمدی زاده<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup>کارشناسی تربیت بدنی عمومی، دانشگاه فرهنگیان تبریز، معلم ابتدایی شهرستان اسکو آذربایجان شرقی

<sup>۲</sup>کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه غیرانتفاعی سراج واحد تبریز، معلم ابتدایی شهرستان اسکو آذربایجان شرقی

<sup>۳</sup>کارشناسی روان‌شناسی عمومی، دانشگاه غیرانتفاعی چرخ نیلوفری آذربایجان واحد تبریز، معلم ابتدایی شهرستان اسکو آذربایجان شرقی

### چکیده

یکی از ویژگی‌هایی که بر همه سطوح زندگی و سایر متغیرهای روان‌شناختی و شخصیتی و فعالیت‌های فرد تأثیر می‌گذارد عزت نفس است. عزت نفس عاملی اساسی در چگونگی ارتباط ما با زندگی است و بر استقلال، توانمندی و موثر بودن ما اثری قطعی دارد. نوع برخورد ما با زندگی به حس عزت نفس ما بستگی دارد و می‌تواند آن را از وضعیت توأم با تردید، منفی و بدبینانه به حالتی مطمئن، مثبت و خوشبینانه مبدل کند. داشتن عزت نفس، عاملی مهم در رشد سالم شخص به حساب می‌آید. و یکی از زمینه‌های شکوفایی فرد، معنویت است. معنویت یکی از نیازهای درونی انسان است که برخی صاحب نظران آن را متضمن بالاترین سطوح رشد شناختی، اخلاقی، عاطفی، فردی و تلاش همواره آدمی برای پاسخ دادن به چراهای زندگی می‌دانند. هوش معنوی زمینه تمام آن چیزهایی است که فرد به آنها اعتقاد دارد و دربردارنده نقش باورها، هنجارها، عقاید و ارزش‌ها در فعالیت‌هایی است که برعهده می‌گیرد. در واقع، به واسطه هوش معنوی است که فرد به سوال در ارتباط با مسائل اساسی و مهم زندگی خود می‌پردازد و به وسیله آن در زندگی خویش تغییراتی ایجاد می‌کند. با توجه به پژوهش‌های صورت گرفته عامل عزت نفس در شکل‌دهی شخصیت دانش‌آموزان به خصوص دانش‌آموزان ابتدایی نقش اساسی دارند، و توجه به این نکته که عزت نفس را می‌توان از طریق آموزش در دانش‌آموزان پرورش داد، این پژوهش که با روش توصیفی و تحلیلی و بر مبنای مطالعات کتابخانه‌ای صورت گرفته‌است، بر آن است که با آموزش مؤلفه‌های هوش معنوی به دانش‌آموزان ابتدایی شهرستان اسکو میزان اثربخشی آن را بر عزت نفس بسنجد.

**واژه‌های کلیدی:** معنویت، هوش معنوی، عزت نفس، دانش‌آموزان، دوره ابتدایی

## مقدمه

یکی از مهم‌ترین صفات بشری برای رسیدن به هدف‌هایی که انسان در پیش دارد عزت نفس است برخوردار از اراده و اعتماد به نفس قوی، قدرت تصمیم‌گیری و ابتکار، خلاقیت، سلامت فکر و بهداشت روانی ارتباط مستقیمی با میزان عزت نفس و احساس خود ارزشمندی دارد. منظور از عزت نفس، احساس و تصویری است که فرد به مرور زمان نسبت به خویش در ذهن می‌پروراند. به عبارت ساده‌تر، عزت نفس یعنی، ارزیابی فرد از خودش، حال این برداشت و ارزیابی می‌تواند مثبت و خوشایند باشد، یا منفی و ناخوشایند.

کودکانی که از عزت نفس بالایی برخوردارند، معمولاً احساس خوبی نسبت به خود دارند و بهتر می‌توانند اختلافات خود را با سایر کودکان حل کنند و در مقابله با مشکلات، ناملایمات و ناکامی‌ها مقاوم‌ترند این کودکان اغلب خنده‌رو و خوش‌بین، منطقی و دارای خودپنداری مثبت هستند و از زندگی‌شان لذت می‌برند. برعکس، کودکانی که دارای عزت نفس پائینی هستند، اغلب در مواجهه با مشکلات و سختی‌ها دچار اضطراب فراوان و ناکامی می‌شوند. این گروه از کودکان معمولاً در حل تعارضات و اختلافات موجود با سایر هم سن و سالانشان مشکل دارند آن‌ها دائم با افکار انتقادی از خویش، موجب اذیت و آزار خود می‌شوند. (سلحشور، ۱۳۷۹).

توجه به نقاط مثبت، تقویت اعتماد به نفس و احساس خودباوری و خودارزشمندی از مهمترین کارهایی است که بزرگان دین و علمای تعلیم و تربیت به آن توجه خاصی داشته‌اند. تکریم شخصیت چیزی است که نوجوانان سخت بدان نیاز دارند. از اینرو ترغیب و تشویق نوجوان، ایجاد الگوهای رفتاری موفق، تقویت مهارت‌های اجتماعی وی، اجتناب از هرگونه رفتار تنبیهی و تحقیر آمیز و یاددهی شیوه‌های صحیح غلبه بر ناملایمات زندگی از مهمترین اقداماتی است که می‌توان در مسیر کمک به نوجوانان انجام داد. (افروز، ۱۳۷۷).

پژوهش درباره‌ی معنویت امروزه در رشته‌های متنوعی از قبیل پزشکی، روان‌شناسی، انسان‌شناسی، عصب‌شناسی و علوم شناختی در حال پیشرفت است. در راستای این جهت‌گیری معنوی و به موازات بررسی رابطه بین دین و معنویت و دیگر مولفه‌های روان‌شناختی (مثل سلامت‌روان)، گروهی از پژوهشگران در تبیین بعضی از مشاهدات و داده‌ها، درصدد تعریف مفاهیمی جدید در ارتباط با دین و معنویت بوده‌اند.

هوش معنوی می‌تواند با روش‌های متنوعی برای تربیت توجه، تغییر شکل دادن هیجانانگیز و ترویج و تربیت رفتارهای اخلاقی، رشد یابد. این شیوه‌ها خاصیت منحصر به فرد هیچ یک از سنت‌های مذهبی یا آموزش‌های معنوی نمی‌باشد. گرچه آن با رشد اخلاقی، هیجانی و شناختی مرتبط شده است، اما با هیچ یک از آنها نیز همانند نمی‌باشد؛ زیرا انواع مختلف هوش به میزان متفاوتی توسعه می‌یابند. وقتی مباحث و مسائل اخلاقی هیجانی حل نشده باقی می‌ماند، دقیقاً از رشد معنوی بازداری می‌شود. رشد معنوی، جلوه‌ای از هوش معنوی، شامل درجه‌ای از رشد اخلاقی و هیجانی و همچنین رفتار اخلاقی است. ترویج و پرورش هوش معنوی، مستلزم تعهد به بعضی اشکال آن شیوه‌ی معنوی باشد. به نظر می‌رسد که هر بحثی درباره‌ی هوش معنوی بدون شناختن دامنه‌ی وسیع تجارب معنوی کامل نخواهد بود.

با توجه به پژوهش‌های صورت گرفته عامل عزت نفس در شکل‌دهی شخصیت دانش‌آموزان به خصوص دانش‌آموزان ابتدایی نقش اساسی دارند، و توجه به این نکته که عزت نفس را می‌توان از طریق آموزش در دانش‌آموزان پرورش داد، این پژوهش بر آن است که با آموزش مؤلفه‌های هوش معنوی به دانش‌آموزان میزان اثربخشی آن را بر عزت نفس بسنجد.

### شیوه‌ی تحقیق

نوع روش تحقیق در این پژوهش به صورت توصیفی-تحلیلی است. نگارنده ابتدا به فیش‌برداری از موضوعات مرتبط پرداخته و بعد از اتمام فیش‌برداری به تلفیق و دسته‌بندی آن‌ها و سپس به تجزیه و تحلیل مطالب پرداخته و در پایان از بررسی‌های انجام شده در این آثار نتیجه‌گیری‌های لازم به عمل آمده است که در ادامه از نظر خواهد گذشت.

### پیشینه‌ی تحقیق

- پترسون (۱۹۸۵). در مقاله‌ی پژوهشی خود با عنوان «جایگاه ایمان مذهبی در برداشت روان» نتیجه می‌گیرد که ایمان به خداوند و باورهای مذهبی باعث افزایش سلامت روانی افراد می‌شود.
- نلسون و همکاران (۱۹۹۰). در پژوهشی که به بررسی عزت نفس در افرادی که دارای جهت‌گیری مذهبی درونی هستند با افرادی که دارای جهت‌گیری مذهبی بیرونی هستند، نتیجه گرفتند افرادی که دارای جهت‌گیری مذهبی درونی هستند در مقایسه با افرادی که دارای جهت‌گیری بیرونی هستند دارای عزت نفس بیشتری هستند.
- فورنیز (۱۹۹۸). در پژوهشی با عنوان تاثیر سلامت معنوی بر افزایش سازگاری و کاهش استرس دریافت که سلامت معنوی نقش معناداری را در کاهش استرس و انطباق‌پذیری در میان نجات‌یافتگان خودکشی قطع نظر از سایر روش‌های سازگاری بازی می‌کند.
- فراهنگ‌پور و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهشی با عنوان: «رابطه هوش معنوی و عزت نفس با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان در سال ۱۳۸۹» صورت گرفت نتایج نشان داد بین متغیرهای هوش معنوی با عزت نفس دانش‌آموزان و همچنین بین هوش معنوی با پیشرفت تحصیلی آنها رابطه آماری معنی‌دار و مستقیم وجود دارد.
- جعفری روشن (۱۳۹۰). در پژوهشی با عنوان «رابطه هوش هیجانی و هوش معنوی با عزت نفس دانش‌آموزان» بر روی دانش‌آموزان دختر پایه‌ی اول دبیرستان مشغول به تحصیل در مدارس منطقه دو صورت گرفت نتایج تحقیق وجود رابطه‌ی مستقیم و معنی‌دار بین هوش هیجانی و عزت نفس را نشان می‌دهد همچنین بین هوش معنوی و عزت نفس دانش‌آموزان رابطه‌ی مستقیم و معنی‌دار وجود دارد.
- بیابانگرد (۱۳۷۱). در پژوهشی که تحت عنوان بررسی رابطه بین عزت نفس، منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پسر سال سوم دبیرستان‌های تهران انجام داد به رابطه معناداری بین عزت نفس، منبع کنترل و پیشرفت تحصیلی دست یافته است.

### تعاریفی از عزت نفس

مازلو عزت نفس را عبارت می‌داند از شایستگی، توانمندی، کفایت، اطمینان، استقلال و آزادی. چنانچه ارضاء گردد فرد احساس ارزشمند بودن، توانا بودن، مثمر به ثمر بودن و احساس غرور و اعتماد به خود می‌کند و اگر ارضاء نگردد فرد احساس حقارت، درماندگی و ضعف می‌کند. راجرز عزت نفس را عبارت می‌داند از ارزیابی مداوم شخص نسبت به ارزشمندی خویشتن خود (شاملو، ۱۳۶۸).

روزنبرگ می‌گوید: هر فرد آگاهی‌هایی در مورد خود دارد، بخش ارزشی این آگاهی‌ها عزت نفس نام دارد رابسون عزت نفس را عبارت می‌داند از حس رضامندی، خویشتن‌پذیری که ارزیابی خود درباره ارزشمندی قدر و منزلت، جذابیت، شایستگی و کفایت و توانایی جهت ارضای تمایلات و خواسته‌های فرد، منتج می‌شود.

مؤلفه‌های عزت نفس عبارتند از: ۱- امنیت ۲- خودپذیری ۳- پیوندجویی ۴- تعهد ۵- شایستگی

براندن عزت نفس را چنین تعریف می‌کند: عزت نفس اعتماد بر توانایی خود در اندیشیدن است، اعتماد به حق خود برای موفق بودن، شاد بودن، ارزشمند بودن و ابراز نیازها و خواسته‌ها است. با عزت نفس زیاد با احتمال بیشتری در برابر مشکلات خواهیم ایستاد، اما در شرایط کاهش عزت نفس احتمال اینکه تسلیم شویم یا لاقل از همه توان خود استفاده نکنیم بیشتر می‌شود. عزت نفس رابطه بسیار نزدیکی با تصویر ذهنی فرد از خود و همچنین شیوه سازگاری دارد. بدین معنی که تصویر مثبت از جسم خویش سبب ایجاد حس ارزشمندی در فرد می‌گردد و متقابلاً، تصویر ذهنی که به هر صورتی دستخوش تغییر شده باشد منجر به تغییراتی در میزان حس ارزشمندی می‌شود. (براندن؛ ۱۳۸۲).

اریکسون به نقل از چاوف در اهمیت عزت نفس معتقد است که داشتن احترام به خود بالا لازمه‌ی طی کردن موفقیت آمیز دوره‌ی جوانی است. که این دوره، دوره‌ی شکل‌گیری روابط شغلی، همکاری اجتماعی و برقراری رابطه صمیمی با اشخاص دیگر است به طور کلی، عزت نفس در بهداشت و سلامت روانی افراد نقش محوری و مؤثری بازی می‌کند. در تحقیقات زیادی بر نقش عزت نفس در سازگاری عاطفی، هیجانی، اجتماعی و روان شناختی تأکید شده است. (بیابانگرد، ۱۳۸۰)

### اهمیت عزت نفس در دانش‌آموزان مقطع ابتدایی

در هر جامعه‌ای درصد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان با اختلال کمبود عزت نفس مواجه‌اند. این مشکل از رشد فرد در زمینه‌های مختلف، از جمله اجتماعی، فردی و عاطفی جلوگیری می‌کند. از پیامدهای کمبود عزت‌نفس، توقف رشد خلاقیت است؛ که به توقف در بسیاری از جنبه‌های رشدی فرد منجر می‌شود. از آنجایی که مرحله ۷ تا ۱۲ سالگی مهمترین مرحله زندگی انسان از نظر دریافت اطلاعات جدید، ارتباط با جامعه و ابراز شخصیت و رفتار درونی به اطرافیان به خصوص همسالان می‌باشد، پرورش خلاقیت و عزت‌نفس این گروه سنی (که در مقطع ابتدایی تحصیل می‌کنند) از اهمیت انکارناپذیری برخوردار است؛ از اینرو همواره پرورش عزت نفس و خلاقیت در صدر اهداف سازمان‌های آموزشی و پرورشی جوامع و حتی خانواده‌ها قرار داشته است.

از دیدگاه راجرز عزت نفس عبارت است از ارزیابی مداوم و مستمر فرد نسبت به ارزشمندی خود؛ به عبارتی عنصر اصلی سازه عزت نفس در فرد از دوران نوجوانی تا پیری، بر پایه «قضاوت و ارزیابی» شخص از خویش می‌باشد، اما در خصوص عزت نفس در کودکان با مفهوم فوق، تفاوت ظریفی وجود دارد: عزت نفس کودکان شبیه ابر لایه لایه‌ای است که روزانه تغییر شکل می‌دهد و شامل احساسات، باورها و آرزوهای پیچیده کودک براساس مهارت‌های در حال تغییر وی در اثر نفوذ دنیای اطرافش است و غالباً متأثر از «توصیف» دیگران از کودک می‌باشد، چرا که هنوز توانایی‌های پیچیده‌تر تفکر در آنان شکل نگرفته است، در واقع همچنان که کودکان از خود درکی پیدا می‌کنند و هویت خود را می‌یابند، تلویحا برای خصوصیات خود ارزش منفی یا

مثبت قائل می‌شوند که این ارزشیابی غالباً براساس بازخورد رفتاری اطرافیان شکل می‌گیرد و مجموعه این ارزیابی‌هایی که کودک از خود می‌کند، عزت نفس او را تشکیل می‌دهد.

از دیدگاه نظریه‌پردازان «همانند سازی» در کودکان اساس عزت‌نفس را شکل می‌دهد و آنجا که یادگیری کودک با روحیه بازی کردن و تجربه همراه است و با تلاش‌ها، شکست‌ها، توفیق‌ها و تجربه کردن، درباره توانمندی‌های خود به باورهای می‌رسد، در همان زمان، برای انجام دادن این کار، هر کودک یاد می‌گیرد که رشته‌ای از الگوها را در ذهن خود بسازد. عزت‌نفس یکی از عوامل مهم و اساسی در رشد شخصیت و شکوفایی انسان‌هاست و از آنجا که سطح عزت‌نفس در سلامت روحی و روانی نقش بسزایی دارد، روان‌شناسان بالینی و اجتماعی بر اهمیت عزت‌نفس تأکید دارند. عزت‌نفس میزان ارزشی است که ما به خود نسبت می‌دهیم.

مزلو از عزت‌نفس به عنوان یک نیاز یاد کرده و بیان می‌کند که همه افراد جامعه ما (به غیر از برخی بیماران به یک ارزشمندی ثابت و استوار و معمولاً عالی از خود رسیده‌اند و به احترام به خود یا عزت‌نفس یا احترام به دیگران تمایل یا نیاز دارند. (اسلامی نسب، ۱۳۷۶). نیاز به عزت‌نفس یا خود ارزشمندی و احترام به خود از جمله نیازهای طبیعی انسان است، انسان موجودی است به طور ذاتی اجتماعی، زمانی که نیاز به احترام به خود ارضا شود، انسان احساس خوشایندی از اعتماد به نفس و خودارزشمندی، توانایی، قابلیت، لیاقت و کفایت پیدا می‌کند و وجود خود را در زندگی مفید، مؤثر و مولد می‌یابد. (افروز، ۱۳۷۷).

به طور کلی سطح عزت‌نفس بر چگونگی رابطه با دیگران و سلامت روانی ما تأثیر زیادی دارد. عزت‌نفس یک ضرورت حیاتی برای هر انسان است و برای رشد طبیعی و سالم لازم است. کسانی که عزت‌نفس بالایی دارند در مقایسه با کسانی که از عزت‌نفس پایینی برخوردارند، بهتر با موقعیت‌های مختلف سازگار می‌شوند.

عزت‌نفس بالا تا حدودی بعضی مسائل و مشکلات دوران کودکی را جبران می‌کند. کودکی که احساس خوبی در مورد خود دارد، بهتر با مشکلات کنار می‌آید، وی ممکن است به گونه‌ای با آنها روبه‌رو شود که گویی هرگز مشکلات عمده‌ای برایش به وجود نیامده است. با توجه به تحقیقات صورت گرفته در زمینه‌ی اهمیت عزت‌نفس در کودکان، می‌توان به این مهم پی برد که پرورش عزت‌نفس باید در طراحی واحد‌های درسی گنجانده شود. بعد از خانواده مهم‌ترین نهاد تربیتی در جامعه، مدرسه است و تأثیر آن بر پرورش ویژگی‌های مثبت کودکان و نونهالان و کاهش آسیب‌های تربیتی وارد شده به آنها غیرقابل انکار است. یک معلم می‌تواند با توجه کردن به شیوه‌های نوین افزایش اعتماد به نفس در کودکان و به کارگیری آنها، نقش مهمی در سرنوشت دانش‌آموزان ایجاد کند. نخستین گام در پرورش اعتماد به نفس این است که کودک بداند چه توانایی‌ها، قابلیت‌ها و مهارت‌هایی دارد. چنانچه این تصور در کودک فراهم آید که به چه چیزهایی علاقه‌مند است و چگونه باید به آنها فکر کند، قدم مهمی در راه کشف خویشتن برداشته است. اعتماد به نفس با عواملی مثل عزت‌نفس، پذیرش نامشروط خود، توانایی خطر کردن، نیاز نداشتن به تأیید دیگران، احترام به خود و دیگران، تحمل کردن شکست و پیشرفت تحصیلی در ارتباط مستقیم است.

## ابعاد عزت‌نفس

۱- **بعد اجتماعی:** هر چقدر ارتباط شخص با اجتماع کمتر باشد و فاقد محبت لازم و حمایت‌های اجتماعی باشد باعث کاهش عزت‌نفس فرد خواهد شد و هر چقدر ارتباط فرد با اجتماع بیشتر شود و از حمایت‌های اجتماعی و محبت لازم برخوردار باشد عزت‌نفس فرد بیشتر خواهد بود.

۲- **بعد تحصیلی:** موفقیت‌ها و شکست‌های فرد در امر تحصیل علم و دانش در مدرسه و مسائل مربوط به آن مستقیماً بر عزت نفس اثر می‌گذارد و هر چه شکست بیشتر باشد عزت نفس پایین و هر چقدر موفقیت فرد بیشتر باشد عزت نفس فرد بالا خواهد رفت.

۳- **بعد جسمی:** هر فرد نسبت به ظاهر و توانایی جسمی خود یک ارزیابی و برداشت دارد اگر این تصور در برداشت از وضعیت ظاهری و جسمی فرد منفی باشد از این نظر عزت نفس فرد پایین خواهد بود و برعکس.

۴- **بعد خانوادگی:** فردی که احساس می‌کند عضو با ارزشی از خانواده است و احترام بیشتری برای او قائلند عزت نفس او بالا خواهد بود.

۵- **بعد کلی عزت نفس:** ارزیابی و تصور کلی فرد از خود و خویشتن است و اساس ارزیابی فرد در همه زمینه‌هاست.

### نشانه‌های عزت نفس ناسالم و عزت نفس سالم

همچنان که کودک رشد می‌کند و بزرگ می‌شود، عزت نفس او هم تغییر می‌یابد و دچار نوسان می‌شود. هر چه کودک تجربه‌ی بیشتری کسب می‌کند و ادراک جدیدی نسبت به خویشتن پیدا می‌کند، عزت نفس او هم بر همان پایه دچار تحول می‌شود. خوب است والدین نسبت به نشانه‌های عزت نفس سالم و عزت نفس ناسالم هوشیار باشند تا بتوانند به موقع به فرزندان خود کمک کنند. کودکی که دچار ضعف عزت نفس است، درصدد یادگیری و یا کسب مطلب تازه‌ای بر نمی‌آید. او همیشه دیدی منفی نسبت به خود داشته و جملاتی مثل من یک ابله هستم هیچ وقت هیچی یاد نمی‌گیرم و یا هیچ کس به من توجهی نمی‌کند، به خود می‌گوید: او قدرت تحمل ناکامی‌ها را ندارد و به سادگی از رفتار و گفته‌های سایرین دلخور شده و می‌رنجد. کودکانی که عزت نفس پائینی دارند، موانع و مشکلات موقت را پایدار و همیشگی می‌پندارند و چنین شرایطی را غیرقابل تحمل می‌دانند. به عبارت بهتر حس بدبینی در آن‌ها مسلط و حکمفرما است.

برعکس، کودکی که از عزت نفس بالایی برخوردار است، از معاشرت با دیگران لذت می‌برد و از بودن در محافل اجتماعی و انجام فعالیت‌های گروهی به اندازه‌ی انجام کارهای فردی و شخصی احساس رضایت و ناراحتی می‌کند. او از اقدامات جدید استقبال می‌کند و وقتی با مشکلی روبرو می‌شود توانایی یافتن راه حل را در خود می‌بیند. او هیچ‌گاه استعدادهای خود را دست کم نمی‌گیرد و کاستی‌های درونی خود را منصفانه می‌پذیرد. برای مثال، به جای این که بگوید: من یک ابله هستم، می‌گوید: من معنی آن را نمی‌فهمم؟ او نسبت به نقاط ضعف و قوت خود آگاه است و حس خوش‌بینی و مثبت‌نگری در او مستولی است (سلحشور، ۱۳۷۹).

### عوامل تأثیرگذار بر عزت نفس کودکان و نوجوانان عبارتند از:

۱- **فرهنگ:** نیروهای فرهنگی عمیقاً بر عزت نفس، تأثیر می‌گذارد. مثلاً همانطور که به یاد دارید، در نوجوانی دخترانی که بلوغ زودرس دارند و پسران دیررس، در مورد خود احساس ضعیفی دارند و این عواقب، تحت تأثیر معیارهای فرهنگی زیبایی جسمی است. در آغاز نوجوانی، این دختران نسبت به پسران ارزش خود را کمتر به حساب می‌آورند. شاید به این خاطر که دخترها بیشتر درباره ظاهر خود نگران هستند و نیز در باره توانایی‌های خود، بیشتر احساس عدم اطمینان دارند.

۲- **روش‌های تربیت کودک:** کودکان و نوجوانانی که والدینی گرم و متعهد دارند درباره خود احساس خوبی دارند، پرورش گرم و مثبت به نوجوانان اجازه می‌دهد بدانند که مورد قبول، با کفایت و مفید هستند. در عوض وقتی محبت والدین مشروط به این است که کودکان باید معیارهای خیلی بالا را برآورده سازند، نوجوانان اغلب رفتارهایی دارند که به نظر خودشان غلط است. هرچند بیشتر نوجوانان رفتاری متظاهرانه دارند، معمولاً این کار را انجام می‌دهند تا تاثیر موقتی کسب کنند. این دسته از نوجوانان که ارزش واقعی خود را پایین می‌آورند؛ از عزت نفس پایین رنج می‌برند؛ دچار افسردگی بوده و نسبت به آینده بدبین هستند. البته تربیت خشن و زورگویانه و نیز تربیت آسان‌گیر، هر دو نوعی حس غلط از عزت نفس به وجود می‌آورد. (اسلامی‌نسب، ۱۳۷۶).

**خانواده:** روان‌شناسان بر نقش قاطع تجارب عاطفی اولیه بویژه رابطه مادر با کودک در تعیین احساسات، هیجانات و خود ارزشمندی تاکید دارند به اعتقاد آنان قبل از اینکه نظام شناختی فرد و افکار مربوط به ارزشمندی خود تکوین یابد، میزان پذیرش کودک به عزت نفس تاثیر می‌گذارد. روابط موجود بین والدین، خواهرها و برادرها، پدربزرگ، مادربزرگ و سایر اقوام و نزدیکان، تأثیر مستقیمی بر میزان عزت نفس کودک دارد. تجاربی که کودک از محیط زندگی خود کسب می‌کند، دوست‌یابی، نوع بازی‌های انتخابی و رویدادهای خوشایند و ناخوشایند دوران کودکی بر شکل‌گیری حس عزت نفس کودک مؤثرند. والدین کودکان با عزت نفس بالا به طور غیر مشروط (فقط به خود کودکان) به آنان محبت و عشق می‌ورزند و آنها را با همه ویژگی‌هایی که دارند می‌پذیرند.

۳- **مدرسه:** روابط اجتماعی و دوستانه‌ای که کودک با هم‌سالان خود برقرار می‌کند، معلمین، مربیان و مشاوران مدرسه بر میزان عزت نفس کودکان نقش بسزایی دارند. همچنین تجاربی که کودک از طریق انجام وظایف و تکالیف درسی خود می‌آموزد، فعالیت‌های فوق برنامه، ورزش، نظم و انضباط نقش عمده‌ای در این خصوص ایفاء می‌کند.

۴- **اجتماع:** روابط مختلفی که کودک با سایر افراد جامعه برقرار می‌کند، اعم از فرهنگ‌های مختلف، نژادها و مذاهب گوناگون، می‌تواند بر میزان رشد عزت نفس مؤثر باشند (سلحشور، ۱۳۷۹).

### موانع رشد عزت نفس

- آشکار کنند که فرزند دارای کفایت نیست
- فرزند را برای ابراز احساسات «ناپذیرفتنی» ملامت و توبیخ کنند.
- فرزند را ریشخند یا توبیخ کنند.
- اظهار اینکه افکار یا احساسات فرزند فاقد ارزش و اهمیت است.
- از طریق ایجاد شرمندگی و گناه سعی در مهار فرزند کنند.
- با محافظت و حمایت بیش از اندازه نسبت به کودک در یادگیری طبیعی و افزایش خود اعتمادی وی، مانع ایجاد کنند.
- فرزند را کاملاً بدون نقش بار آوردند و بدین ترتیب بدون هر ساختار حمایت کنند. یا نقش‌های دیگری که متناقض، گمراه‌کننده، مطرح ناشدنی و ظالمانه باشد به هر طریق مانع رشد طبیعی شوند.
- انکار ادراک فرزند از واقعیت، تشویق ضمنی فرزند به شک و تردید در ذهنش با حقایق آشکار، غیر واقعی برخورد کنند، بنابراین حس خودگرایی فرزند را متشنج سازند.

- ترساندن فرزند از راه خشونت های فیزیکی و یا تهدید به انجام آن
- القای اینکه بچه طبیعتاً ناشایست، بی ارزش و گناهکار است. (مالکی، ۱۳۸۹).

### معنویت

معنویت یک آگاهی از زندگی است که ما را قادر می سازد تا درباره زندگی فکر کنیم، ما که هستیم و از کجا آمده ایم. هر فردی، ظرفیتی برای خودشکوفایی دارد. یکی از زمینه های شکوفایی فرد، معنویت است. وگان معنویت را به عنوان تلاش دائمی بشر برای پاسخ دادن به چراهای زندگی تعریف کرده است. معنویت یکی از نیازهای درونی انسان است که برخی صاحب نظران آن را متضمن بالاترین سطوح رشدشناختی، اخلاقی، عاطفی، فردی و تلاش همواره آدمی برای پاسخ دادن به چراهای زندگی می دانند. به عبارت واضح تر، استفاده بهینه از قوه خلاقیت و کنجکاوی برای یافتن دلایل موجود مرتب، با زنده ماندن و زندگی کردن و در نتیجه، رشد و تکامل، بخش مهمی از معنویت را تشکیل می دهد. (شهیدی، ۱۳۷۹). کوئینگ معنویت را جستجو و مطالبه شخصی برای درک و فهم جواب سؤالاتی درباره زندگی، معنا و ارتباط با نیروی مقدس یا متعالی می داند که ممکن است منجر به رشد آیین های مذهبی و تکوین جامعه شود یا نشود. (کوئینگ، ۲۰۰۰).

### هوش

هوش به عنوان یک توانایی شناختی در اوایل قرن بیستم توسط آلفردبینه مطرح شد. او همچنین آزمونی را برای اندازه گیری میزان بهره ی هوشی افراد ابداع کرد. بعدها لوئیس ترمن و دیو یدوکسلر آزمون های جدیدتری را ساختند. در دو دهه ی اخیر مفهوم هوش به حوزه های دیگری مانند هوش هیجانی، هوش طبیعی، هوش وجودی و هوش معنوی گسترش یافته است. علاوه براین دیگر هوش به عنوان یک توانایی کلی محسوب نمی گردد؛ بلکه به عنوان مجموعه ای از ظرفیت های گوناگون در نظر گرفته می شود.

هوش دارای تعاریف گوناگون می باشد. در یک تعریف نسبتاً جامع، هوش را می توان ظرفیت یادگیری تمامیت دانش کسب شده و توانایی سازش یافتگی با محیط دانست. (سهرابی، ۱۳۸۵).

ایمونز ۲۰۰۰ تعاریف گوناگونی را از هوش مطرح می کند، اما هسته ی اصلی تمامی این تعاریف را تمرکز بر روی حل مسأله برای سازگاری و رسیدن به اهداف می داند و هوش را به عنوان توانایی برای دستیابی به اهداف در رویارویی با موانع براساس تصمیماتی که مبتنی بر اصول منطقی است، تعریف می کند. هوش، رفتار حل مسأله ی سازگارانهای است که در راستای تسهیل اهداف کاربردی و رشد سازگاران جهت گیری شده است. رفتار سازگاران، شباهت اهداف متعددی را که باعث تعارض درونی می شوند، کاهش می دهد. این مفهوم هوش، مبتنی بر گزاره ای است که فرایند حرکت به سوی اهداف، انجام راهبردهایی را برای غلبه بر موانع و حل مسئله ضروری می سازد. (ایمونز، ۲۰۰۰).



## هوش معنوی

هوش معنوی بیانگر مجموعه‌ای از توانایی‌ها، ظرفیت‌ها و منابع معنوی می‌باشد که کاربردی‌ترین آنها در زندگی روزانه می‌تواند موجب افزایش انطباق پذیری فرد شود. در تعریف‌های موجود از هوش معنوی، به ویژه بر نقش آن در حل مسائل وجودی و یافتن معنا و هدف در اعمال و رویدادهای زندگی روزمره تأکید شده است. هوش معنوی، هوش عموماً باعث سازگاری فرد با محیط می‌شود و روش‌های مقابله با مسائل و مشکلات را در اختیار او قرار می‌دهد. همچنین توانایی شناخت مسأله، ارائه راه حل پیشنهادی برای مسائل مختلف زندگی و کشف روش‌های کارآمد حل مسائل از ویژگی‌های افراد باهوش است.

از نظر کینگ ۲۰۱۰ هوش معنوی مجموعه‌ای از ظرفیت‌های سازگاری‌های ذهنی است که به هوشیاری کمک کرده و ضمن یکپارچگی و سازگاری عملکردهای ذهنی و جنبه‌های برتر وجودی فرد، باعث هدایت او به نتایج عمیق وجودی، افزایش معنا، شناخت یک خود برتر و تسلط حالت‌های معنوی می‌گردد. از منظر کینگ، مؤلفه‌های هوش معنوی عبارتند:

- ۱- تفکر انتقادی وجودی
- ۲- تولید معنای شخصی
- ۳- آگاهی متعالی
- ۴- توسعه سطوح هوشیاری (کینگ، ۲۰۱۰).

هوش معنوی در ارتباط با مسائلی است که ما به آن‌ها اعتقاد داریم و نقش باورها، عقاید و ارزش‌ها را در فعالیت‌هایی که برعهده می‌گیریم مدنظر قرار می‌دهد. محققان هوش معنوی را به شکل‌های متفاوتی تعریف کرده‌اند که تمام این تعاریف به مسأله انعطاف‌پذیری در برابر تغییرات درس گرفتن از شکست‌ها داشتن معنا و هدف در کارها و فعالیت‌ها، خلاقیت، نوآوری و توسعه سازمان و خودآگاهی اشاره می‌کنند. هوش معنوی زمانی خود را نشان می‌دهد که افراد بتوانند زندگی خود و تمام کارها و فعالیت‌هایشان را با معنویت تلفیق کنند. در واقع هوش معنوی ظرفیتی است برای پرسیدن سوالات غایی در خصوص معنای زندگی ظرفیتی است برای ارتباطات بین افراد و جهانی که در آن زندگی می‌کنند این، هوش توانایی به کارگیری ارزش‌ها و کیفیت‌های معنوی است به طوری که منجر به ارتقای سلامت روحی و جسمی افراد شود.

## مؤلفه‌های هوش معنوی

درباره‌ی اجزای تشکیل دهنده‌ی هوش معنوی (مؤلفه‌ها) نظرات مختلفی ارائه شده است. از نظر امونز ۲۰۰۰ هوش معنوی کاربرد انطباقی اطلاعات معنوی در جهت حل مسئله در زندگی روزانه و فرایند دستیابی به هدف می‌باشد. وی به صورت ابتکاری پنج مؤلفه را برای هوش معنوی پیشنهاد کرده است:

- 1- ظرفیت برای تعالی
- 2- توانایی برای تجربه‌ی حالت‌های هشیاری عمیق
- 3- توانایی برای خدایی کردن و تقدس بخشیدن به امور روزانه
- 4- توانایی برای سود بردن از منابع معنوی برای حل مسائل در زندگی
- 5- ظرفیت پرهیزگاری و عمل اخلاقی مانند بخشش، تواضع، نوع دوستی (Emmons, R. 2000)

## رابطه میان هوش معنوی و سلامت

پژوهش‌های اخیر، نشان داده‌اند که عقاید و اعمال معنوی به نتایج مثبتی مانند بهزیستی جسمانی جانی و روان‌شناختی، کنش درون فردی مثبت، ثبات و رضایت زناشویی و افزایش کیفیت زندگی رابطه دارد. ممکن است یک عامل سهیم در، این پیامدهای مثبت، برخورداری از یک گرایش معنوی به زندگی باشد که از رفتارهای ناسازگار و نامطلوب مانند عمل به روش‌های مخرب شخصی و اجتماعی، جلوگیری می‌کند. (حسینیان، ۱۳۹۰).

همچنین، مشخص شده است، گرایش به سمت مفاهیم بنیادین زندگی به تجربه هدفمندی، احساس رضایت و یکپارچگی شخصیتی منجر می‌شود هر چند در روان‌شناسی، به دلیل اتخاذ نگاه طبیعت‌گرایانه و سکولار اغلب روان‌شناسان به کنش سلامتی، گرایش به سمت حوزه تعالی به عنوان هدایت‌کننده سازگاری و سلامت روانی، محسوب نمی‌شود. (کشوری، ۱۳۸۸) با این همه، نوبل (۲۰۰۰) پیشنهاد کرده است، هوش معنوی دربرگیرنده انعطاف‌پذیری رفتاری و هیجانی است که ممکن است از تجربه‌های معنوی سرچشمه بگیرد. به سلامت روان شناختی و بهزیستی کمک کند. همچنین، هوش معنوی به واسطه فراهم سازی چارچوبی برای یافتن معنا و فهم معنای تجربیات منفی مثل بیماری، ضربه عاطفی و آسیب دیدگی، از کارکردی انطباقی برخوردار است. علی‌رغم شکاکیت جریان غالب روان‌شناسی، نتایج بسیاری از پژوهش‌ها نشان می‌دهند، رابطه میان مذهب یا معنویت با سلامت پیچیده بوده و ناظر بر تاثیر بسیار سودمند مذهب و معنویت بر سلامت جسمی و روانی است بویژه که برای پیوند مستحکم بین علایق معنوی و بهزیستی شخصی شواهد تجربی پیدا شده یک تبیین برای بیان این رابطه بر اساس معنا و هدفی است که فرد می‌تواند آنها را از یک روش معنوی مذهبی انتخاب شده، بدست بیاورد.

## تأثیر هوش معنوی بر عزت نفس دانش‌آموزان

یکی از عوامل تأثیرگذار بر عزت نفس دانش‌آموزان، که در سال‌های اخیر در کانون توجه پژوهشگران قرار گرفته است، هوش معنوی می‌باشد. هوش معنوی یکی از مفاهیمی است که در پرتو توجه و علاقه جهانی روان‌شناسان به حوزه دین و معنویت، مطرح شده و توسعه پیدا کرده است. هوش معنوی سازه‌های معنویت و هوش را درون یک سازه جدید ترکیب می‌کند. اهمیت هوش معنوی با توجه به شرایط زندگی کنونی که مشکلات و پیچیدگی‌ها و بن‌بست‌های فراوانی را در زندگی دانش‌آموزان به وجود آورده است و ما آثار آن را در بسیاری از دانش‌آموزان به صورت بی‌علاقگی نسبت به مسائل فکری و سستی معتقدات مذهبی و عصیان و بی‌بندباری در مورد مسئولیت‌ها و مقررات اخلاقی و معنویت مشاهده می‌کنیم، گرچه این بی‌علاقگی و سستی از محدوده دین و مسائل مذهبی گذشته و مظاهر ناگوار آن در همه شئون و آداب و مسائل ریز و درشت و سهل و خطیر زندگی فردی و اجتماعی نیز کاملاً به چشم می‌خورد، ضعف معنویت و فقدان حس مسئولیت در مورد اعتقادات و مقررات مذهبی در زندگی است.

از طرفی، عزت نفس یک جنبه مهم در کارکرد یا کنش کلی کودک است و با زمینه‌های دیگری چون سلامت روانی اجتماعی و عملکرد تحصیلی وی مرتبط است. شیوه تعاملی عزت نفس به این صورت است که هم می‌تواند علت و هم معلول نوعی از عملکرد، که در زمینه دیگری حاصل شده است، باشد. در واقع، هوش معنوی باعث استفاده بهینه از هوش ادراکی و هوش عاطفی می‌شود. از طرفی، عزت نفس یک جنبه مهم در کارکرد یا کنش کلی کودک است و با زمینه‌های دیگری چون سلامت روانی اجتماعی و عملکرد تحصیلی وی مرتبط است.

شیوه تعاملی عزت نفس به این صورت است که هم می‌تواند علت و هم معلول نوعی از عملکرد، که در زمینه دیگری حاصل شده است، باشد.

هوش معنوی را می‌توان با تمرین‌های مختلف، توجه تغییر هیجان‌ات و تقویت کردن رفتارهای اخلاقی افزایش داد. این تمرین‌ها منحصراً متعلق به یک دین خاص یا آموزش معنوی خاص نیستند. گرچه هوش معنوی با رشد، شناختی هیجانی یا اخلاقی مرتبط است، ولی نمی‌توان آن را با هیچ یک از آنها برابر دانست. از آن جا که هر یک از انواع مختلف هوش به میزان متفاوتی رشد می‌کنند ممکن است در یک فرد یکی از آنها رشد زیادی کند ولی انواع دیگر رشد چندانی نکرده باشند.

### نتیجه‌گیری

عزت نفس یا خودارزیابی، اثرات برجسته‌ای در جریان فکری، تمایلات، ارزش‌ها و هدف‌های شخص دارد و کلید فهم رفتار اوست. شخصی که از عزت نفس برخوردار است خودش را به گونه‌ای مثبت ارزشیابی کرده، برخورد مناسبی نسبت به نظریات مثبت خود و دیگران دارد. در مقابل کسی که به عزت نفس پایین مبتلاست اغلب نوعی نگرش مثبت مصنوعی نسبت به دنیا دارد.

در تبیین نتایج می‌توان گفت هوش معنوی به مهارت‌ها، توانایی‌ها و رفتارهای لازم برای یافتن یک مسیر اخلاقی اشاره دارد که به هدایت دانش‌آموزان در زندگی کمک نماید و آنان را در حل مسائل و مشکلات خلاق می‌کند، چون کمک می‌کند بتوانند قواعد را جایگزین کنند و با مرزها بازی کنند. هوش معنوی به دانش‌آموز توانایی تمیز و انتخاب می‌دهد. آنها را سرشار از شفقت و ادراک می‌کند، و به آنان کمک می‌کند محدودیت‌ها را ببینند و در مقابل ناملایمات زندگی به راحتی تسلیم نشوند. هوش معنوی موجب می‌شود که دانش‌آموز در برابر رویدادها و حوادث زندگی، بینشی عمیق بیابد و از سختی زندگی نترسد و با صبر و تفکر با آنها مقابله نموده و راه حل‌های منطقی و انسانی برای آنها بیابد. هوش معنوی زیربنای باورهای فرد است که بر عملکرد وی تأثیر می‌گذارد، به گونه‌ای که شکل واقعی زندگی را قالب‌بندی می‌کند. هوش معنوی باعث افزایش قدرت انعطاف‌پذیری و خودآگاهی دانش‌آموزان می‌شود، به طوری که در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی، بردباری و صبوری بیشتری داشته باشند.

## منابع و مأخذ

۱. اسلامی نسب، علی. (۱۳۷۶). **اعتماد به نفس**، تهران: انتشارات ذوقی.
۲. افروز، غلامعلی. (۱۳۷۷). **پدرها و پسرها**، شماره پیاپی، ۲۲۹ صص ۲۲-۱۸.
۳. براندن، ناتانیل. (۱۳۸۲). **قدرت عزت نفس**، ترجمه مینا اعطامی، تهران: انتشارات پیوند.
۴. بیابانگرد؛ اسماعیل. (۱۳۸۰). **روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان**، تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
۵. حسینیان، سیمین. (۱۳۹۰). **بررسی رابطه هوش معنوی با هوش هیجانی در بین دختران دانشجوی دانشگاه الزهرا(س)**، فصلنامه فرهنگی، دفاعی زنان و خانواده، شماره ۱۷، صص ۲۶-۷.
۶. سلحشور، ماندانا. (۱۳۷۹). **پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان**، تهران: انتشارات واژه‌آرا.
۷. سهرابی، فرامرز. (۱۳۸۵). **مبانی هوش معنوی**، فصلنامه سلامت روان، سال ۱، شماره ۱، صص ۱۸-۱۴.
۸. شاملو، سعید. (۱۳۷۲). **بهداشت روانی**، تهران: انتشارات رشد.
۹. شهیدی، شهریار. (۱۳۷۹). **روان‌درمانی و معنویت**، تهران: انتشارات رشد.
۱۰. کشوری، سارا. (۱۳۸۸). **بررسی هوش معنوی و تفکر مثبت تفکر بر سلامت روان کارکنان آموزش و پرورش**، دانشگاه آزاد اسلامی ساری.
۱۱. مالکی، گل آرا. (۱۳۸۹). **رابطه عزت نفس و باورهای غیرمنطقی با سلامت روان کارکنان مراکز بهداشتی و درمانی شهرستان بابل**، دانشگاه آزاد اسلامی رودهن.
12. Emmons, R. A. (2000). Spirituality and intelligence: problems and prospects. *The international journal for the psychology of religion*, 10(1), 57-64
13. King, D. B. (2010). Personal Meaning Production as a Component of Spiritual *Intelligence*. *International Journal of Existential Psychology & Psychotherapy*. 3, 1.
14. Koeing, H. G. (2000). Religious involvement and morality: Amentanly interview health, 19(3).
15. Noble, K. D. (2000). Spiritual intelligence: A new frame of mind. *Advanced Development journal*, 9, 1-28

## Investigation and the effect of spiritual intelligence on the self-esteem of elementary school students in Esko city

Rahim Mirzaei Bawil Aliai, Samira Ghameyoun, Neda Hamdizadeh

*General physical education expert, Farhangian University of Tabriz, elementary school teacher in Esko city of East Azerbaijan*

*Master's degree in educational psychology, non-profit Siraj University, Tabriz branch, elementary school teacher in Esko city*

*BA in General Psychology, Non-Profit Charkh Niloufari University of Azerbaijan, Tabriz branch, elementary school teacher in Esko city of East Azerbaijan*

---

### Abstract

Self-esteem is one of the characteristics that affects all levels of life and other psychological and personality variables and activities of a person. Self-esteem is a fundamental factor in how we relate to life and has a definite effect on our independence, ability and effectiveness. The way we deal with life depends on our sense of self-esteem and can change it from a state of doubt, negativity and pessimism to a confident, positive and optimistic state. Having self-esteem is an important factor in a person's healthy growth. And one of the fields of a person's prosperity is spirituality. Spirituality is one of the inner needs of a human being, which some experts consider to include the highest levels of cognitive, moral, emotional, and personal development, and a person's constant effort to answer the reasons of life. Spiritual intelligence is the background of all the things that a person believes in and includes the role of beliefs, norms, opinions and values in the activities he undertakes. In fact, it is through spiritual intelligence that a person addresses questions related to the basic and important issues of his life and makes changes in his life through it. According to the conducted research, the factor of self-esteem plays an essential role in shaping the personality of students, especially elementary school students, and paying attention to the fact that self-esteem can be cultivated in students through education. This research, which was carried out with descriptive and analytical method and based on library studies, aims to measure the effectiveness of this method on self-esteem by teaching the components of spiritual intelligence to the elementary students of Esko city

**Keywords:** spirituality, spiritual intelligence, self-esteem, students, elementary school

---