

## جایگاه و مؤلفه‌های عزت نفس در قرآن و روایات

محمد فرهوش / دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی مؤسسه اخلاق و تربیت Farhoush.mohammad@gmail.com

رضا مهکام / استادیار مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رضا.mahkam@gmail.com

علی همت بناری / استادیار جامعه المصطفی العالمیه ah.banari@gmail.com

پذیرش: ۹۶/۲/۱۳

دریافت: ۹۵/۹/۲۹

### چکیده

«عزت نفس» احساس ارزشمندی و توانمندی است. تبیین جایگاه و مؤلفه‌های عزت نفس در قرآن و روایات، اهمیت آن در اخلاق اسلامی را آشکار می‌کند؛ زیرا قرآن و روایات مهم‌ترین منبع اخلاق اسلامی است. تبیین مؤلفه‌های عزت نفس در قرآن و روایات، زمینه مناسبی برای تدوین راه‌کارهای تقویت آن با رویکرد اسلامی فراهم می‌کند. تقویت عزت نفس با رویکرد اسلامی، بسیاری از آفات تقویت عزت نفس با رویکرد روان‌شناختی سکولار را ندارد. این مقاله با روش توصیفی - تحلیلی مؤلفه‌های عزت نفس در قرآن و روایات را جمع‌آوری و دسته‌بندی کرده است. برخی از این مؤلفه‌ها عبارتند از: احساس ارزشمندی ذاتی، احساس توانمندی به‌واسطه نصرت الهی، احساس ارزشمندی در دنیا، قیامت و آخرت به‌واسطه ایمان و عمل صالح، خودشناسی، ترک ابراز نیاز به مردم و ارتباط کریمانه با مردم.

کلیدواژه‌ها: عزت نفس، حرمت خود، احساس ارزشمندی و توانمندی، اسلام  
پژوهشی در مطالعات فقهی  
پرتال جامع علوم انسانی

## مقدمه

هدف آفرینش تکامل انسان و تقرب جستن او به خداست. تکامل انسان از طریق عبادت خداوند حاصل می‌شود (ذاریات: ۵۶). با عبادت خداوند، روح انسان سعه و جودی می‌یابد و به خداوند تقرب می‌جوید. از این رو، مهم‌ترین رسالت پیامبران تعلیم و تزکیه مردم بوده است (بقره: ۱۲۹؛ جمعه: ۳ و ۲؛ آل عمران: ۱۶۴). از ارکان تزکیه و تربیت دینی، تربیت اخلاقی است. یکی از راهبردهای مهم تربیت اخلاقی، تقویت عزت نفس است (قائمی‌مقدم، ۱۳۸۸، ص ۱۶۱).

عزت نفس حکم ارزشی فرد درباره خود و توانمندی‌هایش است (سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۳، ص ۹۳). احساس ارزشمندی و توانمندی موجب امید به موفقیت می‌شود. در نتیجه، فرد مقاصد عالی تری را انتخاب کرده، با انگیزه بیشتری تلاش می‌کند و عملکرد بهتری در عرصه‌های گوناگون زندگی دارد (یارمحمدیان، ۱۳۸۵).

کسی که مؤمن است و عزت نفس - احساس ارزشمندی و توانمندی - دارد، در جهت تقرب به خدا بیشتر تلاش و عبادت می‌کند؛ زیرا توجه مثبت و خوش‌بینانه به توانمندی‌ها موجب انگیزش فرد به سوی هدف بهتر و تلاش بیشتر او می‌شود. چنین فردی امید دارد که به مراتب بالای قرب خداوند دست یابد. از این رو، انگیزه بیشتری برای نماز شب و تهجد و دعا دارد. تلاش برای رشد اخلاقی، به عزت نفس نیاز دارد. امیرمؤمنان علی علیه السلام فرمودند: «هر کسی خود را ارزشمند دید، دنیا در نظرش کوچک می‌شود» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۲۷۸). ارزیابی مثبت از خویش و در نتیجه، احساس ارزشمندی نیل به فضایل اخلاقی را آسان می‌کند (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۷، ص ۱۲۸؛ عباسی‌نژاد و همکاران، ۱۳۸۴، ص ۱۱۵). عزت نفس چنان اهمیتی در رشد معنوی دارد که خداوند گناه‌کاران را با فراموش کردن جایگاه و ارزش خودشان عقوبت کرده، در گمراهی رها می‌کند (حشر: ۱۹).

عزت نفس علاوه بر اخلاق بندگی، در اخلاق اجتماعی نیز نقش دارد. بسیاری از پژوهش‌ها بین احساس حقارت و پرخاشگری رابطه مثبت معناداری نشان داده‌اند (پیوسته‌گر، یزدی و مختاری، ۱۳۹۰؛ زارع‌زادگان و همکاران، ۱۳۹۲؛ کرمی‌بلداجی و همکاران، ۱۳۹۲؛ خزایی و همکاران، ۱۳۹۳). رابطه عزت نفس و اخلاق خوب، با نظریه «ناهماهنگی شناختی» فستینگر (Festinger)، توجیه می‌شود. طبق این نظریه آدمی به

دنبال یکپارچگی بین شناخت‌ها و بین شناخت‌ها و رفتار است. هنگامی که شناخت‌ها و رفتار فرد ناهماهنگ باشد، دچار ناراحتی می‌شود. بنابراین، کسی که برای خود ارزش قایل است اگر کار غیراخلاقی انجام دهد، دچار ناهماهنگی و رنج می‌شود. از این رو، از کار غیراخلاقی اجتناب می‌کند (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۷، ص ۱۲۸؛ منصورى‌سپهر، خداپناهی و حیدری، ۱۳۹۱).

امروزه «عزت نفس» و «حرمت خود» از واژه‌های تخصصی رشته روان‌شناسی و علوم تربیتی هستند. در میراث اخلاق اسلامی، اگرچه به صراحت اصطلاح «عزت نفس» ذکر نشده، اما به طور ضمنی به مؤلفه‌های آن اشاره و از تقویت عزت نفس برای تربیت اخلاقی بهره برده شده است؛ از جمله: محمدبن محمد غزالی (۵۰۵ق) در کتاب *احیاء علوم الدین* در باب «محبت، شوق، رضا و انس» (غزالی، ۱۳۸۶، ج ۱۴، ص ۴۰). مرحوم مهدی نراقی در کتاب *جامع السعادات* در فصل «تجرد نفس و بقاش» (نراقی، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۳۷) مرحوم احمد نراقی در کتاب *معراج السعاده* در فصل «سیر به عالم بالا با جنبه روحانی» (نراقی، ۱۳۷۶، ص ۲۷).

البته علمای اخلاق متأخر به کرامت و عزت نفس در تربیت اخلاقی توجه آشکاری داشته‌اند؛ مانند: مرحوم میرزا جواد آقا ملکی تبریزی در *رساله لقاء الله* (؟)؛ آیت‌الله ابراهیم امینی در کتاب *خودسازی یا تهذیب نفس* (امینی، ۱۳۷۵، ص ۱۰۱)؛ شهید مرتضی مطهری در کتاب *مجموعه آثار* (مطهری، ۱۳۷۷، ج ۲۲، ص ۵۶۰)؛ آیت‌الله مهدوی کنی در کتاب *نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی* (مهدوی کنی، ۱۳۸۹، ص ۲۰)؛ آیت‌الله مجتبی تهرانی در کتاب *اخلاق الهی* (تهرانی، ۱۳۹۱، ج ۱۰، ص ۵۳)؛ حسین انصاریان در کتاب‌های *عرفان اسلامی* (انصاریان، ۱۳۸۶، ج ۹، ص ۳۸۴)؛ و *معاشرت* (انصاریان، ۱۳۸۸، ص ۹۵).

عزت نفس علاوه بر تأثیر مستقیم بر اخلاق، به واسطه آثارش زمینه‌ساز و تقویت‌کننده فضایل اخلاقی است. برای نمونه، افرادی که عزت نفس مطلوبی دارند سازگار، معاشرتی و وظیفه‌شناس هستند. در مقابل، عزت نفس پایین موجب مشکلات سازگاری در تمام زمینه‌ها می‌شود (برک، ۱۳۹۳، ج ۲، ص ۷۱). همچنین احساس ارزشمندی در بهداشت روانی و سلامت جسمی افراد مؤثر است (حسنوندعموزاده، عقیلی و حسنوندعموزاده، ۱۳۹۲؛ خالدیان،

قرآنی را فراهم می‌کند. رویکرد قرآنی بسیاری از آفات رویکرد روان‌شناختی سکولار را ندارد.

پژوهش‌های زیادی به دنبال تبیین ماهیت و ابعاد عزت نفس و راه کارهای تقویت آن بر اساس آموزه‌های اسلامی بوده‌اند. برای نمونه، حسین محمدی (۱۳۷۹) در پژوهشی نشان داد که خود حقیقی انسان منشأ همه فضایل و خوبی‌هاست و نباید تحقیر شود یا به گناه آلوده گردد. عزت نفس از راه‌هایی همچون تقوا، صبر، استغنا، عفت، و تکریم شخصیت به دست می‌آید و عواملی همچون هوای نفس، دنیاپرستی، شهوت‌پرستی و حرص مانع تحقق آن است. محمدصادق شجاعی (۱۳۸۷) مؤلفه‌های حرمت خود در نظریه «برانندن» آگاهانه زیستن، خویشتن‌پذیر بودن، خودمسئولی، خودتأییدی، هدفمند زیستن، با صداقت زیستن) را در قرآن و روایات بررسی کرده است. محمدرضا بنیانی (۱۳۸۸) مؤلفه‌های حرمت خود اسلامی را احساس توانمندی با اعتماد به تکیه‌گاه (خداوند)، احساس مؤثر بودن و هدفمند بودن دانست. زرین فاخر عجب شیر (۱۳۸۹) عناصر عزت نفس در اسلام را جهان‌بینی توحیدی، اطاعت و بندگی، توکل، قناعت، قطع امید کردن از مردم، تقوا و ایمان برشمرد. سیدابوالقاسم تقی‌بی (۱۳۹۱) مؤلفه‌های کرامت انسان را از منظر قرآن کریم تبیین کرده که عبارتند از: خلقت احسن آدمی، فطرت، علم، عقل، اختیار، غایت بودن انسان برای آفریده‌ها و خلافت (جانشین خداوند در زمین).

هریک از این پژوهش‌ها به ابعادی از عزت نفس اشاره و از ابعاد دیگر غفلت کرده‌اند. بنابراین، پژوهش حاضر به دنبال تبیین مؤلفه‌های عزت نفس در قرآن و روایات است تا زمینه مناسبی برای تدوین راه کارهای تقویت عزت نفس با رویکرد قرآنی ایجاد شود. برای تعیین مؤلفه‌های عزت نفس در آموزه‌های اسلامی، باید به معنای لغوی و اصطلاحی «عزت نفس» توجه بیشتری کرد:

### بررسی کارواژه «عزت نفس»

«self-esteem» حکم ارزشی فرد درباره خود و توانمندی‌هایش است (برانندن، ۱۹۹۵، ص ۵۱؛ سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۳، ص ۹۳). برخی مترجمان و پژوهشگران علم روان‌شناسی معتقدند: معادل فارسی «self-esteem»، واژه «حرمت خود» است و «عزت نفس»، به‌ویژه در آموزه‌های اسلامی، به معنای «شکست‌ناپذیری» است و

۱۳۹۲؛ میرحاج، اکرامی و سرمدی، ۱۳۹۲). آثار دیگر عزت نفس عبارتند از: نشاط و شادکامی (بیات و یعقوبی، ۱۳۹۳؛ توان، جهانی و رفیعی، ۱۳۹۳)؛ تلاش بیشتر در جهت دستیابی به اهداف (حقیقین، ۱۳۸۵)؛ موفقیت تحصیلی و شغلی بیشتر (بخشایش، ۱۳۹۰؛ صفاری و همکاران، ۱۳۹۳)؛ روابط عاطفی مؤثرتر (معمدی، ۱۳۹۱)؛ احساس توانایی مقابله با چالش‌های آینده (سرمدی، محبوبی و عبدالله‌زاده، ۱۳۸۸)؛ کاهش درگیری ذهنی و کشمکش فکری با اطرافیان (آزادمرزآبادی، هوشمندجا و پورخلیل، ۱۳۹۱؛ اردلان، سرچهمانی و سرچهمانی، ۱۳۹۳)؛ تفکر انتقادی و توانایی حل مسئله (امیرپور، ۱۳۹۱)؛ عباسی و همکاران، ۱۳۹۲)؛ خویشتن‌داری (مدانلو، حقانی و جعفرپورعلوی، ۱۳۸۰؛ عارفی، ۱۳۸۹)؛ نرم‌خویی، وفاداری، پای‌بندی به عهد و پیمان، ساده‌زیستی و بی‌توجهی به جلوه‌های دنیا، بخشودگی (مهدوی کنی، ۱۳۸۹، ص ۶۰۲)؛ کاهش خودشیفتگی، خوددیرترینی و اغراق در توانمندی‌ها (برانندن، ۱۹۸۸، ص ۲۲)؛ بساک‌نژاد، ۱۳۸۸)؛ پیوسته‌گر و همکاران، ۱۳۹۰)؛ کاهش خودکم‌بینی و غرب‌زدگی (عابدی، ۱۳۹۰)؛ دوری از ریا و خودنمایی (ابن‌فهد حلّی، ۱۳۷۵، ص ۳۶۰)؛ دوری از گناه و معصیت (نجات‌رایزن، ۱۳۸۸)؛ کانون نشر و ترویج فرهنگ اسلامی حسنات اصفهان، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۱۳۵)؛ و کاهش تمایل خانم‌ها به آرایش در جامعه (موحد، محمدی و حسینی، ۱۳۹۰).

هر کدام از آثار عزت نفس با سازوکار خاصی، زمینه‌ساز و تقویت‌کننده فضایل اخلاقی هستند. برای نمونه، انسان مؤمنی که حال خوب و خلق مثبت داشته باشد بیش از انسان مؤمنی که حال بد و خلق منفی دارد، میل به عبادت خدا و مهربانی و محبت به دیگران و صبر بر خطاهای آنان دارد. بنابراین، خلق و هیجانات مثبت زمینه‌ساز اخلاق خوب و تلاش اخلاقی است.

اگرچه امروزه معلمان و مربیان به جایگاه عزت نفس در تعلیم و تربیت توجه ویژه‌ای دارند، اما در بسیاری اوقات صرفاً از مبانی و روش‌های علم روان‌شناسی برای تقویت عزت نفس دانش‌آموزان استفاده می‌کنند. بدین‌روی، اگرچه احساس ارزشمندی را تقویت می‌کنند، اما زمینه خودشیفتگی، خودپسندی، عجب، خودخواهی، غرور و غفلت از یاد خدا را نیز ایجاد می‌کنند (بساک‌نژاد، ۱۳۸۸)؛ پیوسته‌گر، یزدی و مختاری، ۱۳۹۰). تبیین جایگاه عزت نفس در قرآن و روایات، زمینه مناسب برای تقویت عزت نفس با رویکرد

۱۴۳۰ق، ذیل واژه «نفس»). بنابراین، «نفس» به معنای «خود» و «حقیقت شیء» است، و هنگامی که درباره آدمی به کار می‌رود به معنای «خود آدمی» است.

حاصل مجموع اجزای واژه «عزت نفس»، «قدرتمندی و شکست‌ناپذیری خود» است؛ یعنی: کسی که خودش را قدرتمند و شکست‌ناپذیر می‌داند و به آسانی خواری و ذلت نمی‌پذیرد. به نظر می‌رسد در محاورات مردم، عزت نفس به معنای «احساس ارزشمندی» به کار می‌رود. «کرامت» به معنای ارزشمندی است و با احساس ارزشمندی تفاوت دارد.

به نظر می‌رسد در زبان علمی، در معنای لغوی «عزت نفس»، «احساس ارزشمندی» توسعه داده شده و به معنای «حکم فرد به ارزشمند بودن خود و توانمندی‌هایش» به کار رفته است. فرد با عزت نفس کسی است که خود و توانمندی‌هایش را ارزشمند می‌داند و توانایی مقابله با چالش‌های آینده را در خود می‌بیند. البته عزت نفس در فرهنگ اسلامی - ایرانی، با عزت نفس در فرهنگ غرب تفاوت‌هایی دارد.

فرهنگ و زبان یک ملت بسیار به هم آمیخته است. فرهنگ شامل سه سطح کلان: «باورها» و «ارزش‌ها» و «احساسات» و «رفتارها» است. دین با تأثیرگذاری در تمام لایه‌های فرهنگ، بر ادبیات یک ملت تأثیر می‌گذارد (زیباکلام و میربید، ۱۳۸۹). از آنجاکه فرهنگ غربی با فرهنگ شیعی ایرانی متفاوت است، انتظار می‌رود بسیاری از واژه‌ها، به‌ویژه آنها که ریشه در باورها و ارزش‌ها دارند، معادل دقیق یکدیگر نباشند. بنابراین، واژه‌های «self-esteem» و «عزت نفس» اگرچه دو پشتوانه فرهنگی متفاوت دارند، اما ماهیت و کارکردشان بسیار به هم نزدیک است. با مراجعه به پایگاه داده‌هایی همچون «نورمگز»، «ایران‌داک»، «مقالات جهاد دانشگاهی»، «مگ ایران»، «پرتال جامع علوم انسانی» مشاهده می‌شود که بیشتر مقالات علمی - پژوهشی در روان‌شناسی و علوم تربیتی واژه «عزت نفس» را معادل «self-esteem» به کار برده‌اند، اگرچه بسیاری نیز واژه «حرمت خود» را به کار بردند. مترجمان و روان‌شناسان در فضای آکادمیک دانشگاهی، همچون سیدیحیی محمدی در ترجمه کتاب‌هایی همچون *روان‌شناسی رشد* و *آسیب‌شناسی روانی*؛ محمدرضا قائمی مقدم در بحث روش‌های آسیب‌زا در کتاب *تربیت از منظر تربیت اسلامی*، قائمی مقدم،

با اصطلاح «حرمت خود» در علم روان‌شناسی تفاوت دارد (شعبیری، عطری‌فرد و خادمیان، ۱۳۸۶؛ صیادپور، ۱۳۸۶؛ شجاعی، ۱۳۸۷؛ سعیدی و همکاران، ۱۳۹۲). از این‌رو، سیر تحول معنایی «عزت نفس» با توجه به ریشه عربی آن بررسی می‌شود تا معنای «عزت نفس» در زبان فارسی و زبان علمی متخصصان علوم روان‌شناسی و علوم تربیتی آشکار شود.

واژه «عزة نفس» در لغت‌نامه‌های عربی - عربی معاصر، مانند *المنجد و المعجم الوسیط* نیامده است. در *فرهنگ عربی - فارسی آذرنوش*، به معنای «عزت نفس» و «مناعت» آمده است (آذرنوش، ۱۳۹۱، ص ۳۸۲). واژه «عزت نفس» در لغت‌نامه‌های عربی صدر اسلام، مانند *العین* نیست. همچنین این واژه در آیات و روایات به کار نرفته است. بنابراین، واژه مزبور در صدر اسلام رایج نبوده است.

«عزت نفس» از دو کلمه «عزت» و «نفس» ساخته شده است. در زبان فارسی، «نفس» به معنای «شخص انسان»؛ «ذات»؛ «حقیقت هر شیء»؛ «جوهر بخاری لطیفی که منشأ حس و حرکت است»؛ «قوه‌ای در انسان که منشأ آثار مختلف است، با ادراک معقولات»؛ «جان»؛ «روح»؛ «روان» و نیز «عزت» به معنای «ارجمندی»؛ «سرافرازی»؛ «عظمت»؛ و «بزرگواری»؛ و «عزت نفس» به معنای «مناعت»؛ و «شرافت» آمده است (معین، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۲۲۹۸؛ ج ۴، ص ۴۷۷۳؛ دهخدا، ۱۳۷۷، ذیل واژه نفس و عزت).

«عزت» در زبان عربی، بر شدت، قوت و مانند آن از غلبه و چیرگی و برتری دلالت می‌کند و نیز به معنای سرسختی گفته شده است (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ذیل واژه «عز»). «عزت» حالتی است که مانع می‌شود انسان شکست بخورد و «عزیز» کسی است که غلبه می‌کند و شکست نمی‌خورد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ذیل واژه «عز») «عزت» مقابل «ذلت» و به معنای «برتری بر همکاران» است (مصطفوی، ۱۴۳۰ق، ذیل واژه «عز»). بنابراین «عزت» به معنای «قدرت» و «شدت» و «برتری» و «غلبه» و «شکست‌ناپذیری و نفوذناپذیری» و «عزیز» به معنای «قدرتمند شکست‌ناپذیر» است. «نفس» در زبان عربی چند معنا دارد: ۱) روحی است که مایه حیات جسم است. ۲) یک نفر؛ ۳) خود هر چیز (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ذیل واژه «نفس»). «نفس» روح آدمی است (ذیل واژه «نفس»). ریشه اصلی «نفس»، تنفس و نفس کشیدن است. (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ذیل واژه «نفس»). نفس خود هر چیز است (مصطفوی،

۱۳۶۰؛ رحمانی‌زروندی، ۱۳۸۹)، ارزشمندی ذاتی نوعی در عالم ظاهر، شامل خدمت تکوینی مخلوقات به آدمی و توانمندی او در به خدمت گرفتن برخی از مخلوقات است. خداوند آدمی را توانا ساخته تا از چوب کشتی بسازد (جائیه: ۱۲)؛ و در دریاها سفر کند، و در مسیر رودخانه‌ها سد بسازد و بهره‌برد (ابراهیم: ۳۲)؛ از سنگ و آهن برای خود خانه بسازد؛ از گوشت و شیر برخی حیوانات بخورد؛ برخی دیگر را به کار بگیرد و بارهایش را به آسانی حمل کند (نحل: ۵)؛ و به‌طور کلی، از مخلوقات در جهت زندگی بهتر بهره‌برداری کند. (جائیه: ۱۳؛ حج: ۶۵).

خداوند توجه ویژه‌ای به آفرینش آدمی داشته و او را در عالم باطن منحصر به فرد کرده است. «ما انسان را در بهترین صورت و نظام آفریدیم.» (تین: ۴). این برتری در عالم باطن چگونه است؟

عالم ماده عالم حرکت و تغییر و تبدل است. هرچه در عالم ماده است مکان‌دار و زمان‌دار است. در نتیجه، در حال تغییر است و لحظه‌ای سکون و عدم تغییر برای آن متصور نیست (ر.ک: مصباح، ۱۳۸۴ الف) که در عالم ماده حضور دارد، مدام در حال تغییر و تحول است. اما حقیقت وجود انسان، روح است؛ امری مجرد؛ چنان‌که در آیه کریمه فرمود: «در او از روح خود دمیدم» (حجر: ۲۹). روح مخلوق با عظمتی از مخلوقات خداوند متعال است. از سوی دیگر، عالم مجردات عالم ثبات و سکون است و در موجودات مجرد عالم مجردات، تغییر راه ندارد و یا میزان تغییر بسیار ناچیز است.

خداوند متعال روح مجرد آدمی را مرتبط با جسم مادی در منزل دنیا آفرید. روح مجرد، که از سنخ مجردات است، و باید در عالم مجردات، مرتبه وجودی‌اش ثابت می‌ماند، در اثر ارتباط با جسم و عالم ماده، که عالم تغییر و تحول است، این قابلیت و استعداد را پیدا می‌کند که سعه وجودی‌اش تغییر کند، اشتداد وجودی بیابد و به مرتبه بالاتری برسد و به خداوند متعال نزدیک‌تر شود (فیروزی، ۱۳۹۱)؛ حتی از جبرئیل هم به خداوند متعال نزدیک‌تر شود (نجم: ۹). بنابراین، خداوند آدمی را به لحاظ توانایی رشد معنوی، از تمام موجودات توانمندتر و ارزشمندتر آفریده است. خدا به ملائکه فرمان داد که بر حضرت آدم سجده کنند. اگرچه ابلیس سرپیچی کرد، اما اعتراف نمود که خدا آدمی را از او و تمام ملائکه ارزشمندتر قرار داده است (اسراء: ۶۲؛ آموزگار، ۱۳۶۰).

کسانی که ایمان بیابورند و عمل صالح انجام دهند از ارزشمندی

۱۳۸۸، ص ۱۶۱)؛ *آذربایجانی و همکاران* (۱۳۸۷) در کتاب *روان‌شناسی اجتماعی*، نیز واژه «عزت نفس» را به کار بردند.

### جایگاه «عزت نفس» در قرآن کریم

در قرآن کریم، واژه «عزت نفس» به کار نرفته، اما با بیان ارزشمندی‌ها و توانمندی‌های مؤمن، دو عنصر اساسی عزت نفس، یعنی «احساس ارزشمندی» و «احساس توانمندی» را در مؤمنان تقویت کرده است تا «عزت نفس» آنان تقویت شود.

در قرآن، ارزشمندی به دو گونه ارزشمندی ذاتی و ارزشمندی اکتسابی مطرح شده است. به عبارت دیگر، انسان دارای کرامت تکوینی و اکتسابی است (مصباح، ۱۳۸۴ ب، ص ۳۰؛ جعفری، ۱۳۹۰، ص ۲۶۹؛ رحیمی‌نژاد، ۱۳۹۰؛ گروه نویسندگان، ۱۳۹۱، ص ۱۸۹؛ نقیبی، ۱۳۹۱؛ یدالله‌پور، ۱۳۹۱).

در قرآن، مهم‌ترین واژه مرتبط با ارزشمندی آدمی، واژه «کرامت» است. «کرامت» در زبان عربی، به معنای «بزرگواری و بخشش» است. در قرآن، ارزشمندی به لحاظ استقلال دو گونه است: ارزشمندی استقلالی و ارزشمندی غیراستقلالی. ارزش خدا، که به هیچ موجودی وابسته نیست، «استقلالی»؛ و ارزشمندی آدمی که وابسته به خداست و «غیراستقلالی» است. «همانا همه عزت‌ها از آن خداست» (نساء: ۱۳۹).

ارزشمندی ذاتی اقسامی دارد. با تبیین این اقسام، مؤلفه‌های عزت نفس تبیین می‌شود. ارزشمندی ذاتی به دو نوع «عمومی» و «نوعی» تقسیم می‌شود.

«ارزشمندی عمومی» برخاسته از نعمت آفرینش است. این نعمت برای عموم مخلوقات است. خداوند تمام موجودات را از نیستی به هستی آورد. هستی در مقابل نیستی ارزشمند است (نجات رایزن، ۱۳۸۸)؛ «ارزشمندی نوعی» برخاسته از نعمت‌هایی است که برای نوع انسان بوده و موجب ارزشمندی و برتری آدمی بر دیگر موجودات شده است. «ما آدمی‌زادگان را گرامی داشتیم و آنها را در خشکی و دریا حمل کردیم و از انواع روزی‌های پاکیزه به آنان روزی دادیم و آنها را بر بسیاری از موجوداتی که خلق کرده‌ایم، برتری بخشیدیم» (اسراء: ۷۰).

خداوند با نعمت‌های آشکار و پنهانش، آدمی را در عالم ظاهر و باطن (امور مادی و معنوی) توانمند و ارزشمند کرده است (آموزگار،

الف. هدایت تکوینی برای تمام مخلوقات است (تغابن: ۱۱)؛ طه: ۵۰). هدایت تکوینی شامل جسم آدمی می‌شود. تمام اعضا و جوارح بدن، که به‌طور خودکار کارهایی را انجام می‌دهند از هدایت تکوینی خداوند بهره‌مندند.

ب. هدایت تشریحی با فرستادن پیامبران و کتب آسمانی محقق شده و خدا تمام انسان‌ها، اعم از مؤمن و کافر را به سوی سعادت حقیقی هدایت نموده است (انعام: ۴۸؛ کهف: ۱۱۰). از این، به هدایت «عام» تعبیر می‌شود.

ج. هدایت باطنی تنها شامل حال مؤمنان می‌شود. آنان که از مراتب ایمان بالاتری برخوردارند، از هدایت باطنی بالاتری بهره‌مند می‌شوند. آیاتی به این نوع هدایت اشاره کرده‌اند: «خداوند ایمان را محبوب شما قرار داده و آن را در دل‌هایتان زینت بخشیده، و (به‌عکس) کفر و فسق و گناه را منفورتان قرار داده است. کسانی که دارای این صفاتند هدایت‌یافتگانند» (حجرات: ۷). «به (برکت) رحمت الهی، در برابر آنان [مردم] نرم (و مهربان) شدی» (آل عمران: ۱۵۹). از مصادیق هدایت باطنی خداوند، هدایت باطنی امام نسبت به شیعیان است که علامه طباطبائی از آن به «هدایت به امر» تعبیر کرده است (رضائی، ۱۳۸۹؛ عروتی موفق، ۱۳۸۲؛ کربلائی پازوکی، ۱۳۹۳).

۴) تقویت بصیرت و قدرت تشخیص: یکی از آثار ایمان و عمل صالح، بصیرت و قدرت تشخیص حق از باطل است. (انفال: ۲۹؛ عنکبوت: ۶۹؛ آل عمران: ۱۳۸). غیرمؤمنان از این بصیرت بی‌بهره‌اند (انعام: ۱۲۲). کفار و مشرکان، که از هدایت اولیه بهره‌ای نبردند و کفر ورزیدند، دچار گمراهی عقوبتی و ثانویه می‌شوند. (یس: ۹؛ اعراف: ۱۰۰). مؤمن با علم و بصیرتی که خداوند به او عنایت می‌کند و از گمراهی، که کافران بدان دچارند، نجات یافته، احساس توانمندی و ارزشمندی می‌کند.

۵) محبوبیت در نزد مردم: خداوند کسانی را که ایمان بیاورند و عمل صالح انجام دهند محبوب مردم می‌کند. «مسلماناً کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده‌اند، محبتی برای آنان در دل‌ها قرار می‌دهد» (مریم: ۹۶).

همان‌گونه که در طول تاریخ، اولیاء الله محبوب مردم بوده‌اند، اگرچه کفار و ستم‌کاران در تخریب وجهه آنان در بین مردم می‌کوشیدند، دیر یا زود حقیقت آشکار می‌شد. هنگامی که مردم کسی را دوست بدارند و به او احترام بگذارند، او احساس ارزشمندی می‌کند.

اكتسابی بهره‌مند می‌شوند. البته توانمندی و ارزشمندی اکتسابی نیز تفضل خداوند است؛ اما چون برخلاف ارزشمندی ذاتی، برای تمام انسان‌ها نیست و تلاش آدمی در کسب آن مؤثر است، از آن به «ارزشمندی اکتسابی» تعبیر می‌شود. در حقیقت، آدمی در تمام وجودش به خداوند محتاج است و چیزی از خود ندارد که به خدا بدهد تا در مقابل، مستحق پاداشی باشد. خداوند حکیم با رحمت و مهربانی خویش، پاداش مؤمنان را بر خود واجب کرده است (الهداشتی، ۱۳۸۸).

آدمی به میزانی که به خدا ایمان بیاورد و عمل صالح انجام دهد، به خدا نزدیک‌تر و ارزشمندتر می‌شود. «گرامی‌ترین شما نزد خداوند باتقواترین شماست» (حجرات: ۱۳؛ نجات رایزن، ۱۳۸۸). آیات بسیاری نحوه به‌دست آوردن ارزشمندی اکتسابی را توضیح داده است (حدید: ۱۸؛ واقعه: ۱۰ و ۱۱). خداوند مؤمن را در دنیا، قیامت و بهشت تکریم می‌کند. انس با قرآن کریم، تکریم خداوند نسبت به مؤمنان را یادآوری می‌کند. در نتیجه، احساس ارزشمندی در فرد مؤمن را تقویت می‌نماید.

توانمندی و ارزشمندی در دنیا پنج گونه است:

۱) ارزشمندی به سبب عنایت ویژه خداوند: در دنیا، خداوند به مؤمنان توجه و محبت ویژه‌ای دارد. هرچه ایمان آنان بیشتر باشد، محبت خداوند به آنان بیشتر است. خداوند مؤمنان، محسنان، متظهران، متوکلان، متقین، صابران، مقسطان، و توابین را دوست دارد (آل عمران: ۷۶، ۱۵۹، ۱۳۴). توجه مؤمن به عنایت و محبت ویژه خداوند به مؤمنان موجب احساس ارزشمندی در مؤمن می‌شود.

۲) توانمندی در امور مادی به خاطر یاری و پشتیبانی خداوند: خداوند مؤمنان را در مشکلات، سختی‌ها و جنگ‌های یاری می‌کند. (انفال: ۲۶؛ غافر: ۵۱؛ طلاق: ۳). مؤمن با توکل بر خدا، احساس توانمندی می‌کند (توبه: ۱۲۹).

۳) توانمندی در امور معنوی به خاطر یاری خداوند: خداوند انسان‌هایی را که ایمان بیاورند، هدایت می‌کند. این هدایت ارائه راه سعادت به شکل ظاهری نیست، بلکه هدایتی باطنی است که ایمان را در قلوب آنان تقویت می‌کند. «هر کس به خدا ایمان آورد، خداوند قلبش را هدایت می‌کند» (تغابن: ۱۱). از این هدایت به هدایت «پاداشی» و «خاص» نیز تعبیر می‌شود (جمعی از نویسندگان، بی‌تا، ص ۳۸؛ طباطبائی، ۱۳۸۲، ج ۱۲، ص ۲۴۴).

به‌طور کلی، هدایت سه گونه است: تکوینی، تشریحی، باطنی.

واژه «عزت» و مشتقاتش ۱۱۹ مرتبه در قرآن کریم تکرار شده است که در ۸۸ جا به معنای «قدرتمندی و شکست‌ناپذیری» به عنوان صفتی برای خدا به کار رفته است. قرآن کریم در ۷۵ درصد موارد، «عزت» را وصف خداوند متعال به‌شمار آورده و در آیات دیگر نیز اگرچه واژه «عزت» به کار نرفته، اما قدرت خداوند متعال بیان شده است؛ مانند آیات آفرینش جهان هستی و آیات مربوط به قیامت. از این رو، در اثر تلاوت، تدبر و انس با قرآن، باور به این حقیقت در مؤمنان ایجاد می‌شود که تمام هستی به خدا محتاجند. با توجه به این آموزه‌ها، تمام توانمندی آدمی از سوی خداست و احساس توانمندی موجب تکبر و عجب نمی‌شود.

از منظر قرآن، قدرت و ثروت موجب عزت نیست. پادشاهان و ثروتمندان ظالم اگرچه مدتی در دنیا نزد مردم دنیاپرست، آبرو و قدرت داشتند، اما در روز قیامت، در نهایت ذلت و خواری هستند (دخان: ۴۹). از منظر قرآن، نعمت‌های ظاهری دنیوی معیار برتری نیستند، بلکه ابزار آزمایش هستند (فجر: ۱۵). نژاد، قبیله، ثروت و قدرت معیار برتری نزد خدا نیست، بلکه تقوا و طاعت و بندگی خدا معیار ارزشمندی حقیقی است.

به نظر می‌رسد این آیات در پی آن است که انسان فریفته امکانات مادی و نعمت‌های دنیوی نشود تا مبادا از اهمیت امور معنوی و حقیقی غافل شود. اما اگر مؤمن نعمت‌های مادی را به عنوان امکاناتی لحاظ کند که او را در جهت بندگی خدا یاری می‌کند، و شکر قلبی و زبانی و عملی نعمت‌ها را به‌جا آورد، توجه به نعمت‌ها مذموم نیست (نساء: ۱۴۷؛ ابراهیم: ۷). غفلت از نعمت‌ها علاوه بر کوتاهی در شکر، موجب کوتاهی در انجام وظایف و مسئولیت‌ها می‌شود که مطلوب نیست. خدا در روز قیامت از نعمت‌ها سؤال می‌کند (تکواثر: ۸) توجه به نعمت‌ها از یک‌سو، موجب شکر و انجام وظایف می‌شود، و از سوی دیگر، موجب احساس ارزشمندی می‌گردد. البته نباید فقدان نعمت را دلیل بر بی‌ارزشی دانست (فجر: ۱۶).

### جایگاه «عزت نفس» در روایات

به کمک نرم‌افزار جامع الاحادیث، در جوامع حدیثی، کلیدواژه‌های «عزت» و «کرامت» جست‌وجو شد. همچنین عناوین ابواب برخی جوامع حدیثی مانند *الکافی*، *بحار الانوار*، و *وسائل الشیعه*، به‌طور خاص ملاحظه گردید و روایات ابوابی که موجب تقویت احساس

روز قیامت روز بسیار وحشتناک و ترسناکی است، به‌گونه‌ای که دوستی‌ها گسسته می‌شود، و هر انسان گنه‌کاری آماده است که خانواده‌اش را قربانی کند تا نجات یابد (معارج: ۱۰-۱۴). اما خداوند به کسانی که در دنیا ایمان بیاورند و عمل صالح انجام دهند، وعده داده است که در روز قیامت آنان در آرامش و مقام قرب الهی باشند (یونس: ۲۶). هنگامی که مؤمن به جایگاه امن خویش در روز قیامت در پیشگاه خدا توجه می‌کند، احساس ارزشمندی می‌کند. علاوه بر این، مؤمنی که گناهان کبیره را ترک کند علاوه بر این، بر صغیره اصرار نکند، و حتی صغیره‌اش را کوچک نشمارد، خدا در روز قیامت گناهان صغیره‌اش را می‌بخشد و وی را با ارزشمندی در بهشت وارد می‌کند (نساء: ۳۱).

مؤمنان در بهشت از بالاترین ارزشمندی‌ها و پاداش‌ها بهره‌مند می‌شوند (حدید: ۱۱ و ۱۸). هنگامی که مؤمن به پاداش‌ها و جایگاهش در بهشت می‌اندیشد، احساس ارزشمندی می‌کند.

در اینجا، ارزشمندی در روز قیامت و در بهشت از یکدیگر جدا شده است؛ زیرا برخی روایات روز قیامت را یکی از مراحل عذاب که موجب پاک شدن گناهان می‌شود، معرفی کرده‌اند. پس ممکن است مؤمنی در روز قیامت دچار سختی و بی‌ارزشی باشد، اما پس از روز قیامت، در بهشت جای گیرد. بنابراین، ارزشمندی روز قیامت با ارزشمندی در بهشت متفاوت است. علاوه بر این، تفکیک بین این موارد در هنگام به‌کار بستن راه‌کارهای تقویت عزت نفس در فضای تربیت اخلاقی مفید است و موجب اثرگذاری بیشتر می‌شود.

در قرآن کریم، علاوه بر عوامل ارزشمندی اکتسابی، عوامل ذلت اکتسابی ذکر شده است تا مؤمنان با شناخت و ترک آنها از ذلت دور شوند. هنگامی که مؤمن توجه می‌کند که از این عوامل پرهیز کرده است درحالی‌که کفار و گنه‌کاران بدان دچارند، احساس ارزشمندی می‌کند. عوامل ذلت و خواری عبارتند از: کفر (اعراف: ۱۷۹)؛ ناشکری و ناسپاسی کردن نعمت‌های ویژه الهی (بقره: ۶۱)؛ بت‌پرستی و ارتداد (اعراف: ۱۵۲)؛ دشمنی با خدا و رسولش (مجادله: ۲۰)؛ گناه (یونس: ۲۷).

یکی از مؤلفه‌های «عزت نفس» احساس توانمندی است. آیاتی بر توانمندی آدمی تأکید کرده‌اند. «خدا آنچه را در آسمان‌ها و زمین است مسخر شما ساخته است» (جاثیه: ۱۳). این آیات احساس توانمندی را در آدمی تقویت می‌کند.

مهم‌ترین واژه مرتبط با توانمندی در قرآن، واژه «عزت» است.

دارد عطا می‌کند، ولی دینش را جز به آنکه دوستش دارد عطا نکند» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۲۱۴). با توجه به برخی روایات، هر گروه از انسان‌ها از مراتبی از روح برخوردارند، (با توجه به مجموعه آیات و روایات، ظاهراً مقصود مراتب حیات روح است؛ یعنی یک روح است که مراتب وجودی دارد و چند روح مجزا نیست) مؤمن از روح ایمان برخوردار است که آثار خاصی در حیات او دارد (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۲۷۱). بدین‌روی، فرد به میزان ایمان و اعمال صالحی که دارد احساس ارزشمندی می‌کند و در جهت کسب ارزش بیشتر تلاش می‌کند.

۴) **ترک ابراز نیاز به مردم:** این روایات مؤمن را از کمک مالی خواستن از مردم، از آن‌رو که موجب کاهش ارزش او در نزد مردم می‌شود، نهی کرده‌اند. مرحوم کلینی در کتاب *الکافی*، بابی تحت عنوان «باب الإستغناء عن الناس» به احادیثی در این رابطه، اختصاص داده‌اند. امام باقر<sup>ع</sup> فرمودند: «ناامیدی از مالی که در نزد مردم است، موجب عزت مؤمن در دینش می‌شود» (همان، ج ۲، ص ۱۴۹). امام صادق<sup>ع</sup> فرمودند: «شرافت مؤمن به شب‌زنده‌داری و عزتش به بی‌نیازی‌اش از مردم است» (همان، ص ۱۴۸). ترک ابراز نیاز به مردم، به دو صورت موجب تقویت احساس ارزشمندی می‌شود: از یک‌سو، موجب حفظ آبرو نزد مردم می‌شود و مردم به او احترام می‌گذارند، و از سوی دیگر، چون فرد از کسی التماس نکرده است، احساس ارزشمندی و آزادگی می‌کند.

۵) **ارتباط کریمانه با مردم:** احترام به مردم، حلم در مقابل جهالت آنها، بخشیدن خطایشان، خوش‌رویی، محبت و مهربانی، اطعام و هدیه و صدقه، پرهیز از تمسخر و دشنام و توهین است. اهل‌بیت<sup>ع</sup> مؤمنان را به معاشرت کریمانه با مردم توصیه کرده‌اند. اموری همچون احترام، تبسم، خوش‌رویی، تواضع، مهمان‌نوازی، اطعام و اکرام، هدیه، صدقه و بخشیدن خطای مردم را مطلوب و اموری همچون اهانت به دیگران، استهزا و تمسخر دیگران، لعن و نفرین، سب و دشنام را نامطلوب شمرده‌اند.

به نظر می‌رسد چنین رفتاری به سه شیوه در تقویت احساس ارزشمندی معنوی فرد مؤثر است:

۱) فرد با رعایت آداب معاشرت، که از مصادیق عمل صالح است، ارزش اکتسابی کسب می‌کند. در نتیجه، توجه به ارزشمندی عمل صالح، احساس ارزشمندی معنوی می‌کند.

توانمندی و ارزشمندی در فرد می‌شد بررسی گردید. به نظر می‌رسد روایات مرتبط با «عزت نفس»، در پنج دسته کلی است:

۱) **خودشناسی:** به‌طور کلی، اهل‌بیت<sup>ع</sup> مؤمنان را به شناخت حقیقت وجودی خویش توصیه می‌کردند، تا از این رهگذر، ارزش خود را بشناسند، احساس ارزشمندی کنند و در جهت رشد اخلاقی و معنوی تلاش نمایند. امیرمؤمنان علی<sup>ع</sup> می‌فرماید: «کسی که قدر خودش را شناخت، هلاک شد» (ابن‌شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۲۷۸)؛ و «کسی که خود را ارزشمند می‌داند، هوای نفس در نظرش خوار می‌شود» (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، ص ۵۵۵).

۲) **توانمندی و ارزشمندی ذاتی:** در این روایات، به شناخت ارزش ذاتی انسان و جایگاه او در هستی، و همچنین برتری او نسبت به دیگر مخلوقات اشاره شده است؛ مانند روایات اهتمام خداوند به خلقت انسان و فرمان او به ملائکه مبنی بر سجده بر حضرت آدم<sup>ع</sup> را نقل می‌کنند (ر.ک. به تفاسیر روایی ذیل آیات ذی‌ربط؛ مانند ص: ۷۵؛ حجر: ۲۹).

برخی روایات بی‌توجهی به جلوه‌های دنیا را از آثار شناخت ارزشمندی خویش می‌داند. از امام باقر<sup>ع</sup> نقل شده است: «کسی که ارزش خود را بشناسد دنیا در نظرش کوچک می‌شود، و کسی که خود را بی‌ارزش بداند دنیا در نظرش بزرگ می‌شود» (شعبی، بی‌تا، ص ۱۰۹). از امیرمؤمنان<sup>ع</sup> نقل شده است: «کسی که ارزش خود را بشناسد، دنیا در نظرش کوچک می‌شود» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۲۳۱). روایاتی نیز مؤمنان را با توجه به ارزش ذاتی خویش، به ترک گناه و کارهای پست دعوت می‌کنند. امیرمؤمنان<sup>ع</sup> می‌فرماید: «خودت را از هر پستی حفظ کن، هرچند تو را به خواسته‌هایت برساند؛ زیرا هرگز برابر آنچه از نفس خویش صرف می‌کنی عوض نخواهی یافت، و بنده دیگری مباش (به طمع امور دنیوی تواضع نکن) که خدا تو را آزاد خلق کرده است» (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، ص ۴۰۱). نقل شده است: «کسی که ارزش خودش را بشناسد، آن را با گناه پست نمی‌کند» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۲۳۱).

۳) **ارزش ایمان و عمل صالح (ارزشمندی اکتسابی):** برخی روایات به ارزش اکتسابی اشاره دارند؛ مانند: روایات ابواب «طینت مؤمن و کافر»، شدت ابتلای مؤمن و «خداوند ایمان را به کسی که دوست دارد عطا می‌کند». در کتاب *الکافی*، انسان مؤمن به میزان ایمانی که دارد، نزد خداوند متعال جایگاه و ارزش دارد. امام باقر<sup>ع</sup> می‌فرماید: «همانا خدا دنیا را به آنکه دوستش دارد و آنکه دشمنش



ارزشمندی می‌دانست به تدریج، ایمان، طاعت، بندگی و تقوا را معیار ارزشمندی می‌شمرد. نظام ارزشی مسلمان با خواندن آیات قرآن اصلاح می‌شود. سپس به‌مقداری که از ارزش‌های آن نظام ارزشی در خود می‌بیند، احساس ارزشمندی می‌کند. بنابراین، از یک‌سو با توجه به نعمت‌هایی که خداوند متعال به‌طور ذاتی به او داده است، و از سوی دیگر، با توجه به ایمان و تقوایی که دارد، احساس ارزشمندی و عزت نفس می‌کند.

روایات نیز با تأکید بر خودشناسی، توانمندی و ارزش ذاتی آدمی، ارزش ایمان و عمل صالح که آدمی می‌تواند کسب کند، ترک ابراز نیاز به مردم، و ارتباط کریمانه با آنها، احساس ارزشمندی را در مؤمنان تقویت می‌کنند.

نتایج این پژوهش برای تمام دست‌اندرکاران تربیت اخلاقی، اعم از استادان، مربیان، معلمان، مشاوران، و مبلغان می‌تواند مفید باشد و با توجه به اهمیت عزت نفس در قرآن و روایات، زمینه‌افزایش عزت نفس متربیان را فراهم کند و از اموری که موجب کاهش عزت نفس آنان می‌شود اجتناب کنند. همچنین می‌توانند از مؤلفه‌های عزت نفس برای تدوین راه‌کارهای تقویت احساس ارزشمندی استفاده کنند.

در جهت تدوین بسته‌های کارآمد آموزشی به‌منظور تقویت عزت نفس، این پژوهش‌ها پیشنهاد می‌شود: بررسی اثربخشی تقویت عزت نفس با رویکرد اسلامی بر رشد اخلاقی؛ ساخت مقیاس عزت نفس در بعد معنوی بر مبنای آموزه‌های اسلامی (مقیاس کوپراسمیت بعد معنوی ندارد)؛ بررسی مقایسه‌ای اثربخشی افزایش عزت نفس با رویکرد اسلامی و افزایش عزت نفس با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بهداشت روانی؛ بررسی اثربخشی افزایش عزت نفس بر خوف و رجاء؛ و بررسی اثربخشی عزت نفس بر تقویت فضایل اخلاقی، همچون توکل به خدا و اشتیاق به توبه (این تحقیق از آن‌رو پیشنهاد می‌شود که برخی بین افزایش عزت نفس با برخی فضایل اخلاقی تنافی می‌بینند و معتقدند: تقویت عزت نفس منجر به کاهش این فضایل می‌شود).

۲) فرد به‌خاطر فضایل اخلاقی و رفتارهای خوبی که دارد، احساس ارزشمندی و تعالی معنوی می‌کند. چنین لذتی به خاطر حس کمال‌جویی است که خدا به‌طور فطری در آدمی قرار داده است. برای نمونه، بیشتر مردم از اطعام و اکرام همکاران لذت می‌برند و احساس ارزشمندی معنوی می‌کنند.

۳) فرد به‌خاطر اخلاق خوب و ارتباط کریمانه‌ای که با مردم دارد، محبوب مردم می‌شود؛ در نتیجه مردم به او احترام می‌گذارند و محبت می‌کنند.

### نتیجه‌گیری

در قرآن و روایات، عزت نفس مؤمنان تقویت شده است؛ زیرا در تزکیه و تربیت اخلاقی نقش برجسته‌ای دارد. آدمی دوست دارد بین شناخت‌ها و رفتارهایش یکپارچگی باشد. بنابراین، کسی که خود را ارزشمند می‌داند به نیکی رفتار کرده، از رفتارهای زشت دوری می‌کند. در مقابل، کسی که احساس حقارت دارد از انجام رفتارهای زشت باکی ندارد.

عزت نفس در قرآن و روایات، جایگاه برجسته‌ای دارد. قرآن با تأکید بر توانایی‌ها و ارزش آدمی، احساس توانمندی و ارزشمندی را در مؤمنان تقویت کرده است. ارزشمندی «ذاتی» و «اکتسابی» است. ارزشمندی ذاتی دو نوع، «عمومی» و «نوعی» است. ارزش «ذاتی عمومی»، نعمت وجود است که تمامی مخلوقات از آن بهره‌مندند. ارزش «ذاتی نوعی» برای تمامی انسان‌هاست؛ شامل توانایی انسان بر تصرف در مخلوقات، خدمت تکوینی مخلوقات به آدمی و قابلیت رشد معنوی. ارزشمندی «اکتسابی» برخاسته از ایمان و عمل صالح است. ایمان و عمل صالح موجب ارزش در دنیا، قیامت و جهان آخرت می‌شود. احساس ارزشمندی در دنیا به سبب عنایت ویژه خدا، توانمندی به خاطر یاری و پشتیبانی خدا در امور مادی و معنوی، قدرت تشخیص الهی، محبوبیت نزد مردم و دوری از عوامل ذلت کفار است. از منظر قرآن کریم، امور دنیوی همچون ثروت و مقام ملاک ارزشمندی نیست و احساس ارزشمندی به‌واسطه چنین اموری کاذب است و حقیقی نیست.

قرآن برای تقویت عزت نفس مؤمنان از یک‌سو، داشته‌های مادی و معنوی آنان را یادآوری می‌کند، و از سوی دیگر، نظام ارزشی آنها را تغییر می‌دهد. عرب جاهلی، که ثروت و قبيله و قدرت را معیار

بیات، احمد و ابوالقاسم یعقوبی، ۱۳۹۳، «رابطه عزت نفس دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا با شادکامی و خلاقیت آنها»، *ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی*، ش ۴.

پیوسته‌گر، مهرانگیز، سیده‌منوره یزدی و لیلا مختاری، ۱۳۹۰، «رابطه خودشیفتگی و عزت نفس با پرخاشگری و مقایسه تحولی آن در دختران نوجوان»، *مطالعات روان‌شناختی*، سال هفتم، ش ۱.

تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، ۱۴۱۰ق، *غرر الحکم و درر الکلم*، چ دوم، قم، دارالکتب الاسلامی.

توان، بهمن، فرزانه جهانی و محمد رفیعی ۱۳۹۳، «ارتباط بین عزت نفس و شادکامی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اراک»، *آموزش در علوم پزشکی*، سال چهاردهم، ش ۶.

تهرانی، مجتبی، ۱۳۹۱، *اخلاق الهی*، تهران، پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.

جعفری، محمدتقی، ۱۳۹۰، *حقوق جهانی بشر از دیدگاه اسلام و غرب*، تهران، مؤسسه تدوین و نشر آثار علامه جعفری.

جمعی از نویسندگان، بی‌تا، *هدایت در قرآن*، قم، نمایندگی ولی قبه در سپاه پاسداران انقلاب اسلامی.

حسنوندعموزاده، مهدی، محمدمهدی عقیلی و معصومه حسنوندعموزاده، ۱۳۹۲، «اثربخشی آموزش گروهی شناختی - رفتاری عزت نفس بر اضطراب اجتماعی و سلامت روان نوجوانان مضطرب اجتماعی»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ش ۵۲.

خالدیان، محمد، ۱۳۹۲، «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سلامت روان و عزت نفس افراد معتاد به مواد مخدر»، *روان‌شناسی اجتماعی (یافته‌های نو در روان‌شناسی)*، ش ۲۹.

خزایی، فاطمه و همکاران، ۱۳۹۳، «مقایسه میزان خودکارآمدی، عزت نفس، اضطراب اجتماعی، کم‌رویی و پرخاشگری در دانش‌آموزان دبیرستانی با سطوح جرئت‌ورزی متفاوت»، *فیض*، سال هجدهم، ش ۳.

دهخدا، علی‌اکبر، ۱۳۷۷، *لغت‌نامه دهخدا*، تهران، دانشگاه تهران.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲ق، *مفردات الفاظ القرآن*، بیروت، دارالعلم.

رحمانی‌زروندی، محمد، ۱۳۸۹، «کرامت انسان در قرآن و روایات»، *کوثر معارف*، سال اول، ش ۶ ص ۳۵-۵۲.

رحیمی‌نژاد اسمعیل، ۱۳۹۰، «نگرش اسلامی به کرامت انسانی»، *اندیشه‌های حقوق عمومی*، ش ۲، ص ۱۱۳-۱۲۶.

رضائی، مهدی، ۱۳۸۹، *قلمرو و مبانی دینی هدایت باطنی امامان شیعه*، قم، دانشگاه ادیان و مذاهب.

زارع‌زادگان، بهمن و همکاران، ۱۳۹۲، «مقایسه سلامت روان، عزت نفس و

**منابع**.....

*نهج البلاغه*، ۱۴۱۴ق، تصحیح صبحی صالح، قم، هجرت.

آذربایجانی، مسعود و همکاران، ۱۳۸۷، *روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

آزرنوش، آرتاش، ۱۳۹۱، *فرهنگ معاصر عربی-فارسی*، تهران، نشر نی.

آزادمرزآبادی، اسفندیار و همکاران، ۱۳۹۱، «رابطه معنویت سازمانی با توانمندسازی روانشناختی، خلاقیت، هوش معنوی، استرس شغلی و رضایت شغلی کارکنان دانشگاه»، *علوم رفتاری*، ش ۲۰، ص ۱۸۱.

آموزگار، محمدحسن، ۱۳۶۰، «هنزلت و کرامت انسان»، *پیوند*، ش ۲۸، ص ۲۰-۲۴.

ابن‌شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۳۶۳، *تحف العقول*، قم، جامعه مدرسین.

ابن‌فارس، احمد، ۱۴۱۴ق، *معجم مقاییس اللغة*، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.

ابن‌فهد حلّی، احمد بن محمد، ۱۳۷۵، *آیین بندگی و نیایش: ترجمه عدة الداعی*، ترجمه حسین غفاری ساروی، قم، بنیاد معارف اسلامی.

اردلان، محمدرضا، زهرا سرچپانی و مجتبی سرچپانی، ۱۳۹۳، «رابطه هوش معنوی با کیفیت زندگی کاری و بلوغ معلمان ابتدایی ناحیه ۲»، *رهیافتی نو در مدیریت آموزشی*، ش ۱۷.

الهداشتی، علی، ۱۳۸۸، «کرامت انسان در حکمت متعالیه»، *حکومت اسلامی*، ش ۱۴، ص ۵۹-۸۰.

امیرپور، برزو، ۱۳۹۱، «رابطه تفکر انتقادی و ابعاد آن با شادکامی و عزت نفس اجتماعی دانشجویان»، *راهبردهای آموزش*، ش ۱۷.

امینی، ابراهیم، ۱۳۷۵، *خودسازی یا تزکیه و تهذیب نفس*، قم، شفق.

انصاریان، حسین، ۱۳۸۶، *عرفان اسلامی*، قم، دارالعرفان.

—، ۱۳۸۸، *معاشرت*، قم، دارالعرفان.

بخشایش، علیرضا، ۱۳۹۰، «بررسی رابطه توکل بر خدا، عزت نفس و پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان»، *روانشناسی و دین*، ش ۴، ص ۷۹-۹۸.

براندن، ناتانیل، ۱۹۸۸، *تقویت و خودباوری*، ترجمه الهام مبارکی‌زاده، تهران، پل.

—، ۱۹۹۵، *روان‌شناسی عزت نفس*، ترجمه مهدی قراچه‌داغی، تهران، نخستین.

برک، لورا، ۱۳۹۳، *روان‌شناسی رشد*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ارسباران.

بساک نژاد، سودابه، ۱۳۸۸، «رابطه حرمت خود، کمال‌گرایی و خودشیفتگی با خودناتوان‌سازی در گروهی از دانشجویان»، *روانشناسی*، ش ۴۹.

بنیانی، محمدرضا، ۱۳۸۸، *ساخت آزمون اولیه حرمت خود مبتنی بر منابع اسلامی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ره.

عجب شیر، زرین فاخر، ۱۳۸۹، *بررسی عزت نفس با تکیه بر آیات قرآنی و روایات*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه پیام نور.

عروتی موفق، اکبر، ۱۳۸۲، «هدایت به امر»، *رشد آموزش قرآن*، ش ۱، ص ۳-۹. غزالی، محمدبن محمد، ۱۳۸۶، *احیاء علوم الدین*، بیروت، دارالکتب العربی.

فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۰۹ق، *العین*، بیروت، دارالفکر.

فیروزی، مجید، ۱۳۹۱، *مقایسه مؤلفه‌های ارزش‌شناسی و انسان‌شناسی حکمت متعالیه ملاصدرا و انگریستان‌سیالیسم الهی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه پیام نور.

قائمی مقدم، محمدرضا، ۱۳۸۸، *روش‌های آسیب‌زا در تربیت از منظر تربیت اسلامی*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

کانون نشر و ترویج فرهنگ اسلامی حسنات اصفهان، ۱۳۸۹، *سیری در سپهر اخلاق*، قم، صحیفه خرد.

کربلایی‌پازوکی، علی، ۱۳۹۳، «هدایت باطنی و معنوی امام و مسئله امامت در اندیشه علامه طباطبائی و تفسیر المیزان»، *پژوهش نامه معارف قرآنی*، ش ۵۰، ص ۷۷-۹۲.

کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۴۰۷ق، *الکافی*، تهران، اسلامیه.

کرمی بللاجی و همکاران، ۱۳۹۲، «اثربخشی آموزش رویکرد شناختی - رفتاری عزت نفس بر پرخشگری نوجوانان پسر مقطع دبیرستان شهرکرد»، *روانشناسی بالینی و شخصیت (دانشور رفتار)*، ش ۲۰.

گروه نویسندگان، ۱۳۹۱، *فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی*، زیر نظر محمدتقی مصباح، تهران، مدرسه.

منصوری سپهر، روح الله، محمدکریم خدائپناهی و محمود حیدری، ۱۳۹۱، «ناهماهنگی شناختی: تأثیر تمرکز بر خود بر تعدیل‌کنندگی عزت نفس در تغییر نگرش»، *روانشناسی کاربردی*، ش ۲۲.

محمدی، حسین، ۱۳۷۹، *عزت نفس از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی مادی (غربی)*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

مدانلو، معصومه (مهناز)، حمید حقانی و مهشید جعفرپورعلوی، ۱۳۸۰، «رابطه عزت نفس و منبع کنترل در نوجوانان بزهکار»، *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی گرگان*، ش ۷.

مصباح، محمدتقی، ۱۳۸۴الف، *آموزش عقائد*، تهران، امیرکبیر.

—، ۱۳۸۴ب، *به سوی خودسازی*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

مصطفوی، حسن، ۱۴۳۰ق، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، بیروت، دارالکتب العلمیه.

پرخشگری دانش‌آموزان نوجوان مصروع و غیرمصروع»، *مجله پزشکی هرمزگان*، سال هفدهم، ش ۵.

زیباکلام، صادق، و سیدمهدی میربند، ۱۳۸۹، «بررسی تطبیقی انگاره‌های انسان‌شناسانه در ادبیات و تأثیر آن بر فرهنگ سیاسی (مورد فرانسه و انگلستان قرن ۱۹)»، *سیاست*، ش ۴۰.

سالاری‌فر، محمدرضا و همکاران، ۱۳۹۳، *روانشناسی اجتماعی*، چ پنجم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

سرمدی، محمدرضا، طاهر محبوبی و حسن عبدالله‌زاده، ۱۳۸۸، «بررسی رابطه متغیرهای باورهای هوشی، عزت نفس و انگیزه پیشرفت با کارآفرینی در دانشجویان دانشگاه پیام نور استان‌های آذربایجان شرقی و غربی»، *پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ش ۱۴.

سعیدی، ضحی و همکاران، ۱۳۹۲، «اثر القای شفقت خود و حرمت خود بر میزان تجربه شرم و گناه»، *دانشگاه علوم پزشکی کرمان*، ش ۸.

شجاعی، محمصدق، ۱۳۸۷، *توکل به خدا: راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

شعیری، محمدبن محمد، بی‌تا، *جامع الأخبار*، نجف، مطبعه حیدریه.

شعیری، محمدرضا، مهدیه عطری‌فرد و مرضیه خادمیان، ۱۳۸۶، «بررسی ویژگی‌های مبتنی بر روانسنجی «مقیاس درجه‌بندی حرمت خود» (SERS)»، *علوم روانشناختی*، ش ۲۴.

صفاری، محسن و همکاران، ۱۳۹۳، «شادکامی، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان»، *توسعه آموزش در علوم پزشکی*، ش ۱۳.

صیادپور، زهره، ۱۳۸۶، «ارتباط بین حرمت خود و سبک دل‌بستگی»، *روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*، ش ۱۲.

طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۸۲، *تفسیر المیزان*، قم، انتشارات اسلامی.

عابدی اردکانی، محمد، ۱۳۹۰، «رابطه عزت نفس میزان گرایش جوانان به سبک زندگی غربی: مطالعه موردی: جوانان یزدی»، *سیاست*، ش ۴۱.

عارفی، مرضیه، ۱۳۸۹، «مقایسه مکان کنترل، عزت نفس، و اختلالات شخصیتی میان زنان زندانی (با تأکید بر زنان با مجرمیت منکرات) و زنان عادی»، *مطالعات روان‌شناختی*، ش ۶.

عباسی، پروین و همکاران، ۱۳۹۲، «گرایش به تفکر انتقادی و ارتباط آن با عزت نفس در دانشجویان پزشکی دوره پیش بالینی و بالینی»، *آموزش در علوم پزشکی*، ش ۵۶.

عباسی‌نژاد، محسن و همکاران، ۱۳۸۴، *قرآن، روان‌شناسی و علوم تربیتی*، مشهد، بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه.

- مطهری، مرتضی، ۱۳۷۷، *مجموعه آثار*، قم، صدرا.
- معمدی، رسول، ۱۳۹۱، *کرامت نفس و آثار اخلاقی و اجتماعی آن در کلام امیرالمومنین(ع)*، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه پیام نور.
- معین، محمد، ۱۳۷۱، *فرهنگ فارسی معین*، تهران، امیرکبیر.
- موحد مجید، نورالله محمدی و مریم حسینی، ۱۳۹۰، «مطالعه رابطه بین رسانه‌ها، تصویر بدن و عزت نفس با عمل و تمایل به آرایش»، *مطالعات اجتماعی - روان‌شناختی زنان (مطالعات زنان)*، ش ۲۸.
- مهدوی‌کنی، محمدرضا، ۱۳۸۹، *نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی*، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- میرحاج، اعظم، محمود اکرامی و محمدرضا سرمدی، ۱۳۹۲، *مقایسه سطح سلامت عمومی و عزت نفس زنان سالمند آموزش دیده در انجمن الزایمر ایران و دیگران*، پایان نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه پیام نور.
- نجات رابین، علی، ۱۳۸۸، *میانی و معیارهای فلسفی و قرآنی کرامت انسان از دیدگاه امام خمینی(ره) و شهید مطهری*، پایان نامه کارشناسی ارشد، قم، دانشگاه قم.
- نراقی، محمدمهدی، ۱۳۸۶، *جامع السعادات*. بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
- نراقی، ملاحمد، ۱۳۷۶، *معراج السعاده*، تهران، دهقان.
- نقیبی، سیدابوالقاسم، ۱۳۹۱، «مؤلفه‌های کرامت انسان از منظر قرآن کریم»، *سراج منیر*، ش ۸.
- یارمحمدیان، احمد، ۱۳۸۵، «بررسی ارتباط خودپنداره و عزت نفس در دانشجویان خلاق و غیرخلاق»، *علوم تربیتی و روانشناسی*، ش ۳، ص ۱۰۹-۱۲۲.
- یدالله‌پور، بهروز، ۱۳۹۱، «کرامت انسان در قرآن»، تهران، ادیان.