

بسم الله الرحمن الرحيم

راهکارهای ترویج عزت نفس با استناد به تعالیم دین

ثریا عبدی، حسناشارخی رضایی، خدیجه کریمی^۱

چکیده

عزت نفس در قرآن به عنوان یکی از صفات پسندیده انسان و یکی از عوامل فضیلت و برتری او بر سایر موجودات شده است. ویژگی کرامت و عزت نفس، به جهت وجود عنصر ملکوتی و نفخه روح الهی در انسان وی را سزاوار جانشینی خدا در روی زمین کرده و توانایی تقرب به حق را به او داده است. کرامت در قرآن از آثار تقوا شمرده شده که موجب ترفیع و تکامل انسان می گردد و مخصوص خداست که به انسانهای مؤمن عطا می شود. مهم ترین عامل برای ایجاد عزت نفس، شناخت ابعاد و مصادیق این فضیلت است کسی که بداند مناعت طبع، احترام، کرامت انسانی، مسئولیت پذیری و ... حاصل عزت نفس است برای ایجاد این صفت در خویشتن و رسیدن به این مقام، راغب تر است. اما تنها شناخت کافی نسبت بلکه برای تقویت عزت نفس باید در عمل نیز به اطاعت الهی، صبوری، قناعت و تقویت ایمان و باور به خداوند به عنوان صاحب عزت، خود را بیاراید. در این مسیر شناخت پیامدهای ذلت نفس، نقش مهمی در حفظ و ترویج عزت و کرامت انسانی دارد.

واژگان کلیدی: عزت، ذلت، مصادیق عزت، ترویج عزت.

مدرسہ علمیہ الزہرا سلام اللہ علیہا صحنہ (ہستہ فارغ التحصیلان)^۱

مقدمه

انسان سرور زمین و عهده دار نقش اول در قرآن است و همه موجودات که در زمین وجود دارند برای خدمت به انسان آفریده شده اند و هر گونه تغییر و تبدیلی، بدست اوست چنین بر جستگی باعث می شود که انسان گرمی تر و عزیزتر از همه اشیاء مادی باشد بنابراین یکی از نیازهای اساسی انسان احساس ارزش نسبت به خود است که گاه با اصطلاحاتی همچون احترام به خود و عزت نفس از آن یاد می شود عزت در مفهوم اخلاقی آن حالتی درونی در مومن است که مانع غلبه غیر خدا بر او می شود گر چه این صفت از آن خداوند است ولی در زمره صفاتی است که بر بندگان او تسری می یابد لذا یکی از مهم ترین عوامل موثر در سلامت روان، عزت نفس است .

در مقابل این فضیلت و صفت عالی، ذلت قرار دارد. حس خواری و زبونی که انسان را به هر امر پستی و می دارد و اهمیت موضوع زمانی روشن می شود که در طول تاریخ، شواهدی ثبت شده از نام آورانی که نامشان با عزت بلند آوازه مانده و افرادی که با ذلت، از آنان یاد می شود. حادثه ی عاشورا مهم ترین سند و گواه تاریخ در ماندگاتری عزت اهل بیت علیهم السلام و خواری و ذلت دشمنان آنان است.

همین اهمیت و جایگاه، زمینه تالیف آثاری چون ؛ سلوک عاشورایی نوشته مجتبی تهرانی ؛ عزت نفس و آثار تربیتی آن از دیدگاه قرآن محمدرضا نیلی، عوامل عزت و ذلت از دیدگاه قرآن نوشته علی امیرخانی، عزت در قرآن نوشته جواد حسینی و پایان نامه بررسی عزت نفس با تکیه بر آیات قرآنی و روایات نوشته زرین فاخر عجب شیر ، شده است.

هدف از ارائه این تحقیق بررسی مصادیق عزت و راهکار های ترویج آن در تعالیم دین است.

الف) مفهوم شناسی

1) مفهوم عزت

عزت مصدر ثلاثی مجرد از مادهی (عزّ یعزّ) است.^۱ که هم به صورت لازم و هم به صورت متعدّدی در قرآن به کار رفته است.^۲

واژهی عزّت مشتقات فراوانی دارد که معنای همه‌ی مشتقات آن یکسان نیست بلکه برخی در معنای اصلی این لغت به کار رفته و برخی به صورت مجازی و استعاری استعمال شده است. در مورد معنای اصلی این واژه در کتب لغت آمده است: واژه‌ی عزّت بر شدّت و قدرت و آنچه که متضمّن معنای غلبه و قهر است دلالت دارد.^۳ همچنین در جائی دیگر آمده است: عزّت، در اصل، قدرت و شدّت و غلبه است.^۴

کلمه عزت به معنای حالتی است که مانع شکست و مغلوب شدن انسان می‌شود، و ذلت به معنای نبود حالت عزت و شرافت در انسان است به گونه‌ای که انسان ذلیل، به راحتی شکست را می‌پذیرد و مغلوب می‌شود.^۵

از آنجا که شدّت و قوّت همواره با نوعی تفوّق و عدم چیرگی بر آن همراه است لذا عزّت را به معنای دست نیافتنی نیز معنا کرده‌اند. به طور مثال علامه‌ی طباطبائی در مورد معنای این واژه مینویسد: کلمه‌ی عزّت به معنای نایابی است، وقتی می‌گویند فلان چیز عزیز الوجود است، معنایش این است که به آسانی نمی‌توان بدان دست یافت و عزیز قوم به معنای کسی است که شکست دادنش و غلبه کردن بر او آسان نباشد؛ بخلاف سایر افراد قوم که چنین نیستند، زیرا عزیز در بین خودش مقامی دارد.^۶

1. محمد بن مکرم، ابن منظور، لسان العرب، بیروت، دارالفکر للطباعة، 689ق، ج 9، ص 185.

2. علی اکبر، قریشی، قاموس قرآن، تهران، دارالکتب الاسلامیه، 1371، ج 4، ص 339.

3. احمد بن فارس، ابن فارس، معجم مقاییس اللغة، عبد السلام هارون، قم، مکتب الاعلام الاسلامی، 1404ق، ج 4، ص 38.

4. محمد بن مکرم، ابن منظور، همان جا.

5. حسین بن محمد، راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، غلامرضا خسروی حسینی، تهران، مرتضویه، 1374، ص 344-345.

6. محمد حسین، طباطبائی، تفسیرالمیزان، محمد باقر موسوی همدانی، قم، انتشارات اسلامی، 1363، ج 3، ص 206.

پس با توجه به تعاریف بالا می‌توان نتیجه گرفت که عزّت در اصل لغت به معنای شدّت و قهر و غلبه است و لازمه‌ی آن شکست ناپذیری و عدم چیره شدن در مقابل قوای دیگر است.

(2) مفهوم ذلت

ذلت (ذُلّ): خوار شدن، موهون گردیدن، حقارت، زبونی، مقابل عزّت: ارج، ارجمندی^۱، زبونی و خواری که در اثر فشار و ناچاری رخ می‌دهد.^۲

ذُلّ و ذِلَّة به معنی خواری و ضدّ عزّت است. ذِلّ به معنی رام شدن است و ذلیل شخصی است که آشکارا خوار باشد.^۳

ذلت نفس و تن دادن به پستی‌ها و اعمال زشت از رذایل اخلاقی و نقطه مقابل عزت نفس است. یعنی به همان میزانی که عزت نفس و بزرگواری آن ستایش شده است؛ تن دادن به خواری امری ناپسند بوده و مورد نکوهش قرار گرفته است.

این صفت نفسانی با تواضع رابطه نزدیکی دارد زیرا هر فضیلتی حد وسط است و دو طرف افراط و تفریط آن مذموم است و صفت تواضع حد وسط است و طرف افراط آن کبر و طرف تفریط آن ذلت نفس است و برای انسان مومن جایز نیست که خود را ذلیل و پست کند.^۴

تواضع، از صفات نیک اخلاقی است که فردی بدون هیچ چشم داشت مادی و دنیایی، از تکبر و خودبرتربینی در برابر دیگر افراد با ایمان خودداری نموده و مزایا و محاسن خود را به رخ آنان نکشد. در مقابل، ذلّت و خواری؛ یعنی آن که خود را برای دنیاپرستان کوچک کرده و در مقابل آنها به تملق و چاپلوسی پرداخته تا از این طریق به منافع پست مادی دست یابد که این رفتار در اسلام مورد نکوهش قرار گرفته است.^۵

در مرز و تفاوت میان تواضع و ذلّت باید گفت: تواضع، اقدامی است که انسان داوطلبانه در برابر دیگران به خاطر امتیازاتی که در آنان احساس می‌کند، انجام می‌دهد. ممکن است فردی خود را در برابر دیگران از

1. عبد الله، جوادی آملی، توحید در قرآن، قم، اسراء، 1383، ص 369.

2. علی اکبر، دهخدا، لغت نامه دهخدا، تهران، دانشگاه تهران، 1373، ج 9، ص 11567.

3. حسین بن محمد، راغب صفهانی، همان، ج 2، ص 17.

4. علی اکبر، قریشی، همان، ج 3، ص 22.

5. احمد بن محمد مهدی، نراقی، معراج السعاده، ج 2، قم، هجرت، 1378، ص 330.

جهتی یا جهاتی دارای امتیاز ببیند، برای این که مبدا به غرور و تکبر مبتلا شود باید به جهات امتیاز خود توجه نکند، بلکه به امتیازهای دیگران توجه کند و به خاطر همان جهات امتیاز، فروتنی کند؛ اما ذلت، امری است که معمولاً از ناحیه دیگران تحمیل می گردد و در ذلت، فرد ذلت پذیر تحقیر می شود، اگر تواضع با ذلت همراه شود، از نظر اخلاق اسلامی مردود است.^۱

ب) انواع عزت

در قرآن به دو نوع عزت اشاره شده است: «عزت ممدوح» که مخصوص خدا و رسول خدا(ص) و مومنان است و «عزت مذموم» و ناروا که حالت نفوذناپذیری در مقابل حق و برتری خواهی از پذیرش واقعیات می باشد، این عزت در واقع ذلت است.

۱) عزت ممدوح

گاهی عزت ممدوح و شایسته است، هر جا ذات پاک خداوند را با واژه عزیز توصیف می کنیم. این همان عزت واقعی است که مختص به خداست: «سُبْحَانَ رَبِّكَ رَبِّ الْعِزَّةِ عَمَّا يَصِفُونَ»؛ منزّه است پروردگار تو، پروردگار عزت و قدرت، از آنچه آنان توصیف می کنند.

آری خداوند از توصیف های بی اساس مشرکان و جاهلان منزّه است. زیرا آنان فرشتگان را دختران خدا می نامیدند، گاهی میان خدا و جن نسبتی قائل می شدند، گاهی موجودات بی ارزشی همچون قطعات سنگ و چوب را هم ردیف او می دادند... تکیه بر عزت یعنی قدرت مطلق و شکست ناپذیر، درحقیقت خط بطلان کشیدن بر تمام این معبودهای خیالی است.^۲

خدا، مختص عزت است و مقامی والایی دارد که علی الاطلاق است، یعنی هیچ عامل ذلتی نمی تواند او را ذلیل کند و هیچ غالبی نمی تواند او را مغلوب کند.^۳

۱. نعمت الله، یوسفیان، اخلاق اسلامی، ج ۲، قم، اداره آموزشهای عقیدتی سیاسی سپاه، ۱۳۷۶، ص ۳۳-۳۴.

۲. صفات/۱۸۰.

۳. ناصر، مکارم شیرازی و همکاران، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴، ج ۹، ص ۹۵.

۴. محمد حسین، طباطبایی، همان، ج ۱۷، ص ۱۷۵.

نتیجه گیری

1. در آموزه های دینی بسیار تاکید شده که افراد عزتمند باشند و عزت دارای مصادیق و آثاری است از جمله: مسوولیت پذیری و وظیفه شناسی، تصمیم گیری به جا و سازنده، مناعت طبع و... که رعایت آنها منجر می شود که انسان به کمال برسد.
2. برای اینکه انسان دارای صفت ارزشمند عزت شود باید آن را در خود ایجاد و تقویت کند که عبارت اند از: اطاعت از خدا، بصیرت و آگاهی، قناعت پیشگی و...
3. ذلت همواره در مقابل عزت قرار گرفته و یک رذیله اخلاقی است که انسان را به خواری می کشاند از جمله مصادیق و پیامدهای ذلت: حرص و زیاد طلبگی، دور ماندن از حق و حقیقت و... می باشد.
4. در آموزه های اسلامی از اعمالی که منتهی به ذلت نفس می شود نهی شده است و راه های را برای مقابله با آن معرفی نموده است: توبه درمانی، ناامید نشدن و اعتماد به خود.

فهرست منابع و مآخذ

*قرآن

*نهج البلاغه

1. ابن بابویه، محمد بن علی، أمالی، محمد باقر کمره ای، تهران، کتابچی، 1376.
2. ابن بابویه، محمد بن علی، من لا یحضره الفقیه، ج 2_3_4، محمد جواد غفاری، تهران، دارالکتب الاسلامیه، 1385.
3. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، صادق حسن زاده، قم، آل علی(ع)، 1382.
4. ابن فارس، احمد بن فارس، معجم المقاییس اللغت، ج 4، عبدالسلام هارون، قم، مکتب الاعلام اسلامی، 1404.
5. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، ج 9، بیروت، دارالفکر للطباعه، 689ق.
6. امیرخانی، علی، مقاله عزت و ذلت ازدیدگاه قرآن، مجله صباح، ش 4، 1381.
7. براندن، ناتانیل، چگونه عزت نفس خود را تقویت کنیم، اسماعیل کیوانی، تهران، گلریز، 1389.
8. بیانات رهبر در دیدار بابسیجان استان قم، 1389.
9. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، تهران، جاویدان، 1324.
10. تاج الدین، علی محمد، مقاله روش تصمیم گیری پیامبر(ص)، پژوهشکده باقر العلوم، 1390.
11. تهرانی، مجتبی، سلوک عاشورایی، تهران، موسسه فرهنگی پژوهشی مصابیح الهدی، 1390.
12. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالحکم، ج 1_2، تهران، فرهنگ، 1383.
13. جوادی آملی، عبدالله، کرامت درقرآن، تهران، رجاء، 1369.
14. حر عاملی، محمد بن علی، وسائل الشیعه، ج 11، محمدرضا حسینی جلالی، قم، موسسه آل البيت(ع) الاحیاء التراث، 1416ق.

15. حسن زاده آملی، حسن، هزارو یک شب، ج3، قم، بوستان کتاب، 1361.
16. حقانی زنجانی، حسین، نظام اخلاق اسلام، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، 1373.
17. حق پناه، رضا، مقاله عزت از منظر قرآن و سیره، مجله الهیات و حقوق، ش4 و5، تابستان 1381.
18. حمیدی، فریده، تاثیر رفتار والدین بر فرزندان، سایت پژوهش زنان، ش4، پاییز 1383.
19. حیدریه، محمدجواد، مقاله ایمان در آیات و روایات، راسخون، 1389.
20. خراسانی، زهرا، مقاله اعتماد به نفس و خودباوری دینی، پایگاه اطلاع رسانی حوزه، ش81، 1389.
21. خمینی، روح الله، چهل حدیث، تهران، رجاء، 1368.
22. خمینی، روح الله، صحیفه نور، ج14-17، تهران، مرکز تنظیم و نشر آثار امام خمینی(ره)، 1378.
23. خواجه نوری، بیژن، مقاله رابطه سبک زندگی و مسوئولیت پذیری، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، ش4، زمستان 1393، ص7.
24. داوودی آبادی فراهانی، صغری، مقاله کفران نعمت از دیدگاه قرآن و روایات، مجله نامه جامعه، ش85، مهر 1390.
25. داوودی، سعید و رستم نژاد، مهدی، عاشورا(ریشه ها انگیزه ها رویدادها پیامدها)، قم، اماک علی بن ابی طالب، 1387.
26. دانایی، سپیده، مقاله وابستگی و دلبستگی، مجله بیتوته، تیر 1395.
27. دعای عالیہ المضامین.
28. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، ج9-12، تهران، دانشگاه تهران، 1373.
29. دهقانی، زهرا و گلاباش، مریم، راهکار و اصول افزایش عزت نفس، شیراز، گروه پژوهشی آموزشی علم ما، 1395.
30. دی آنجلس، باربارا، اعتماد به نفس دستیابی به آن و زندگی با آن، هادی ابراهیمی، بی جا، 1385.
31. رهبر، محمدتقی، مقاله چرا برخی در برابر منکرات بی تفاوتند؟، سایت حوزه انتهاپیام، ش2، 1390.
32. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن، ج2، غلام رضا خسروی حسینی، تهران، مرتضویه، 1374.

33. سابقى، محمدرضا، مقاله چرا بى تفاوتى در برابر منكرات، مجله پاسداراسلام، ش 273، شهريور 1383.
34. صاحبى، على، احساس خود ارزش مندى و راه تقويت آن، تهران، سايه سخن، 1393.
35. صدرالسادات، جلال و حسن، شمس اسفندآبادى، مقاله عزت نفس در کودکان با نيازهاى ويژه، تهران، دانشگاه علوم بهزيستى و توان بخشى، 1380.
36. طباطبايى، محمد حسين، تفسيرالميزان، ج 2-3-6-8-9-71، محمدباقر موسوى همدانى، قم، انتشارات اسلامى، 1363.
37. طباطبايى يزدى، محمدكاظم، لعروج الوثقى، عباس قمى، قم، مكتبه الداورى، 1388.
38. طبرسى، فضل بن حسن، تفسيرمجمع البيان، ج 3-4، تهران، فراهانى، 1360.
39. طبرسى، فضل بن حسن، جوامع الجامع، ج 2، ابوالقاسم گرجى، قم، حوزه علميه قم، 1374.
40. طوسى، محمد بن حسن، تهذيب الأحكام، ج 6-22، تهران، دارالكتب الاسلاميه، 1364.
41. فلسفى، محمدتقى، بزرگسال و جوان از نظر افكار و تمايلات، تهران، موسسه نشر فرهنگ اسلامى، 1377.
42. قربانى، زهرا، مقاله عزت و مسوليت پذيرى، مجله طوبى، ش 4، 1385.
43. قريشى، على اكبر، قاموس القرآن، ج 3-4، تهران، دارالكتب اسلاميه، 1371.
44. قمى، عباس، انوار البهيه، قم، دارالذخائر، 1370.
45. قمى، عباس، نفس المهموم، تهران، كتابفروشى علميه اسلاميه، 1374.
46. كلينى، محمديعقوب، اصول كافى، ج 2-5-8، جواد مصطفى، تهران، اسوه، 1375.
47. كلينى، محمديعقوب، فروع كافى، قم، قدس، 1388.
48. ليثى واسطى، على بن محمد، عيون الحكم و المواعظ، حسين حسنى بيرجندى، قم، دارالحديث، 1376.
49. مجلسى، محمد باقر، بحارالانوار، ج 43-45-75-78-96، تهران، صدرا، 1372.
50. محبوب، محبوبه، مقاله حرص، سايت پژوهشكده باقرالعلوم(ع)، 1391.
51. محمدبيده، فاطمه، مقاله عزت نفس و مناعت طبع، مجله پيام زن، ش 233، مرداد 1390.

52. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج 1-8، حمیدرضا شیخی، قم، دارالحديث، 1389.
53. مرادی، علیرضا، مقاله بررسی علل تکدی گری افراد، سایت ایکن، ش 10، 1370.
54. مسعودی، علی بن حسین، اثبات الوصیه، علی اکبر غفاری، قم، انصاریان، 1384.
55. مطهری، مرتضی، انسان کامل، تهران، صدرا، 1390.
56. مطهری، مرتضی، ده گفتار، تهران، صدرا، 1358.
57. مطهری، مرتضی، فلسفه اخلاق، تهران، صدرا، 1372.
58. مطهری، مرتضی، نهضت های اسلانی در صد سال اخیر، تهران، صدرا، 1391.
59. مقصودلو، علی، مقاله جهل و نادانی در قرآن، سایت کیهان، مهر 1396.
60. مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، ج 1، قم، مدرسه علی بن ابی طالب (ع)، 1385.
61. مکارم شیرازی، ناصر، فرهنگ و معارف قرآنی، قم، مدرسه الامام امیرالمومنین (ع)، 1386.
62. مکارم شیرازی و همکاران، ناصر، تفسیر نمونه، ج 8-9-19-24، تهران، دارالکتب الاسلامیه، 1374.
63. میرشاه جعفری، ابراهیم و نجمه، تقوی نسب، مقاله اصول بهداشت روانی از منظر صحیفه سجادیه، مجله مطالعات اسلام و روانشناسی، ش 30، 1387.
64. نبوی، عباس، مقاله ارزش و اهمیت اسلام، مجله دانشگاه اسلامی، ش 16، 1376.
65. نراقی، احمد بن محمد مهدی، معراج الساده، ج 2، قم، هجرت، 1378، باب سوم، فصل شکسته نفسی و حقیر شمردن خود.
66. نوایی، علی اکبر، مقاله اقتدار سیاسی و پیوند آن با عزت و اقتدار و افتخار جامعه دینی، مجله دانشگاه اسلامی، ش 2، 1381.
67. نیک سیرت، مجید، کیفر دنیوی ظلم و ظالمان از نگاه قرآن، سایت کیهان، 1396.
68. ورام، مسعود بن محمد، تنبیه الخواطر و تزهه النواظر، ج 1، قم، مکتبه الفقیه، بی تا.
77. یوسفیان، نعمت الله، اخلاق اسلامی، ج 2، قم، اداره آموزش های عقیدتی سیاسی سپاه، 1376.